Revista del

Consumidor

CHEF INVITADO

JORGE CÓRCEGA

BAJO LA LUPA

SOPAS INSTANTÁNEAS

¿QUÉ LE DAS A TU CUERPO?

LABORATORIO PROFECO INFORMA

JAMÓN Y SALCHICHAS

DESCUBRE SU CONTENIDO ANTES DE CONSUMIR ESTOS PRODUCTOS

TECNOLOGÍA DOMÉSTICA

JABÓN DE LAVANDA

PARA TU HOGAR O PARA EMPRENDER

COLABORACIÓN

NO HAY DE OTRA

QUELITES

UN VEGETAL PUEDE SER EL PLATILLO PRINCIPAL

EMBUTIDOS

CONOCE Y APRENDE A LLEVAR SALUD A TU MESA

SERVICIOS FUNERARIOS

UNA INVERSIÓN INTELIGENTE

AGOSTO 2020
522

TODOS COLABORAMOS

ECONOMÍA | PROFECO

Revista del Consumidor

Francisco Ricardo Sheffield Padilla
Procurador Federal del Consumidor

David Aguilar Romero
Coordinador General de Educación y Divulgación

Diana Fabiola Piedra Flores
Directora General de Difusión

Víctor Alfredo Carrizal Pérez
Director Editorial

Tania Ovalle Rodríguez
Editora en Jefe

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Azul Rocío Ramírez
Redactora

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Colaboradores

Adriana Ballesteros
Ana María Aguilar Olmos
Alma Beade Ruelas
Antonio Hernández Estrella
Antonio Reyes Luna
Carlos Cárdenas Ocampo
Carlos Enrique García Soto
Cristina Alejandra Muñoz Ortega
Cynthia Ramírez Villareal
Edgar Araiza Escalera
Eduardo Rodríguez Nospango
Elia Marlene Segura Segura
Elsa Julita Veites Arévalo
Erika Castillo Escobedo
Gabriela Morales
Jorge Córcega
José Rodríguez Magos
José Luis Sandoval
Karina del Carmen Anguiano Chávez
Karla María Gónzalez Ignorosa
Luis Alberto Osorio Sagaseta
Macarena Hernández
María del Carmen Limón Moreno
María Guadalupe Velasco Rodríguez
Mario Alfredo Hernández
Nancy Ortiz Ávila
Noel Díaz Ortega
Susana Frías de Cristóbal
Víctor Saúl Herrera Silva

Ernesto Casas Monroy
Departamento de Comunicación Digital

Consejo Editorial

Francisco Javier Chico Goerne Cobián
Surit Berenice Romero Domínguez
José Agustín Pineda Ventura
Cuauhtémoc Villareal Martínez
José de Jesús Montaño Barragán
Maricela Juárez Herrera
Cassem Gerardo Velázquez Grunstein
Diego Sandoval Ventura
Efrén García García
Ricardo de la Peña Gutiérrez

www.gob.mx/profeco

@Profeco
@RdelConsumidor
@ProfecoOficial
@RevistaDelConsumidorMX
@revistadelconsumidormx
/ProfecoTV

EDITORIAL

Esto no es un periodo en el tiempo, esto no es el final ni el principio de una década. Esto es el inicio de una época que representa un hito histórico, social, político, económico y de salud para la humanidad.

Por eso, es ahora cuando debemos demostrar nuestro sentido de supervivencia como seres humanos, desde la razón, colaborando como una sola comunidad.

El mundo entero se enfrenta a un enemigo en común, una pandemia que nos hizo hacer un alto en nuestras vidas y modificar lo que hasta entonces era la normalidad. Lo que antes nos hacía diferentes ahora nos une y solo juntos nos podremos sobreponer y superar esta crisis.

Es el momento de voltear a ver alrededor, de mostrar interés en el otro y de fortalecernos para consolidar una sociedad resiliente.

Pensar en los demás como parte de un colectivo en lo particular y pensar en nosotros mismos como parte de una sociedad en lo general, marcará el inicio de una nueva cultura más humana.

Una nueva normalidad donde logremos un consumo saludable, seguro, sustentable, razonado e informado.

SUMARIO

Bajo la Lupa
4
DAÑO INSTANTÁNEO

A Cuidarnos
8

REFRIGERIOS SALUDABLES

De Temporada
10
LLEVA ALGO DIFERENTE A TU MESA

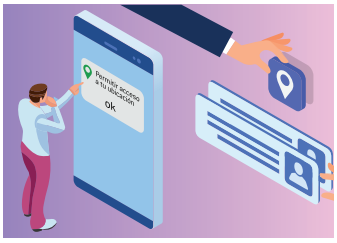
Tendencias
12

COLABORACIÓN COMPROMISO CON LA COMUNIDAD

Qué Hacer Si
14

SERVICIOS FUNERARIOS

Entorno Digital
16
CUIDA TU PRIVACIDAD



Consumo Responsable
18
MERCADO SOLIDARIO

Tecnología Doméstica Profeco
20

JABÓN CON ESENCIA DE LAVANDA

Para Saber
22
LA GUÍA DE LOS EMBUTIDOS

Tecnología Doméstica Profeco
62

CHORIZO

Platillo Sabio Profeco
64

ENSALADA DE QUELITES Y POLLO

Quién es Quién en los Precios
68

¿CUÁNTO CUESTA?

Del Huerto
70

SABROSOS QUELITES

Finanzas Personales
72
HÁBITOS CREDITICIOS Y FINANCIEROS

Consultorio
74
ANSIEDAD Y COMIDA

Hazlo Tú Mismo
76
ACABA CON LAS GOTERAS

Profeco Informa
78

PÁGINAS FALSAS QUE TE ESTAFAN

Estudios de Calidad PROFECO

Gente Grande
80

FUERA EMOCIONES NEGATIVAS

Nadie Afuera
82

QUE NO TE DISCRIMINEN POR TU TONO DE PIEL

A Libro Abierto
84

ECONOMÍA MORAL. OBRAS QUE LLEVAN A CUESTIONARNOS LO QUE REALMENTE IMPORTA EN LA VIDA.

Por Último
86

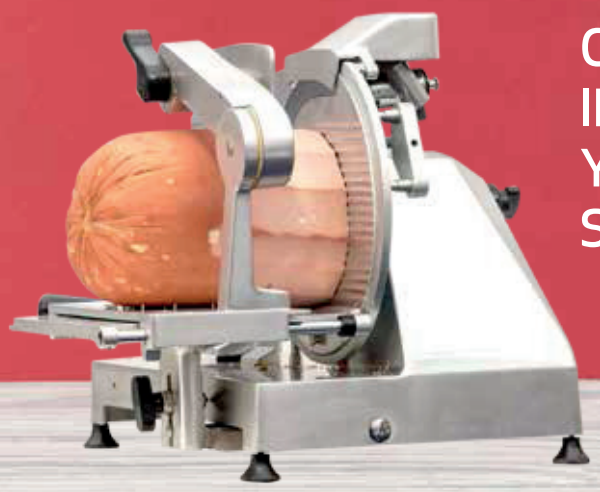
AHORA LO SABES

28 **Salchichas**

Algunas no son lo que nos hacen creer.
Descubre la verdad de estos embutidos tan populares.

46 **JAMONES**

CONOCE SUS INGREDIENTES Y ELIGE SABIAMENTE.



BAJO LA LUPA

Daño Instantáneo

¿Sabes qué contienen las sopas instanáneas y si es saludable consumirlas?

Tiempo de lectura: 4 minutos.

La facilidad de almacenarlas y su practicidad llevan a muchas personas a recurrir a estos vasos o sobres que prometen alimentarte con unas sencillas instrucciones: vierte agua caliente, tapa, espera unos minutos y listo.
Pero ¿qué contienen estas sopas que parecen gustar tanto a chicos y grandes?

Te presentamos el proceso de cómo se hacen para que tomes tus decisiones:

1 Ingredientes
Se seleccionan y pesan las materias primas: harina de trigo o maíz, salsa de soya, sal, aceite refinado, vegetales deshidratados, glutamato monosódico, azúcar, especias, aceite vegetal y extracto de pimienta roja.

2 Sistema de alimentación
Se transportan a la máquina mezcladora.

3 Mezcladora
Se incorpora agua para realizar la operación de mezcla de masa.

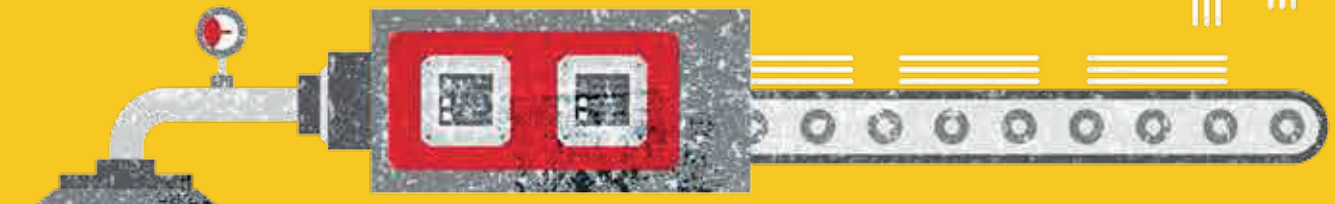
4 Transportador de masa
Una vez hecha la masa se conduce a unos rodillos donde se divide en dos y luego se incorpora en una pieza de nuevo.

5 Rodillo continuo
La masa es presionada a través de múltiples rodillos para adelgazarla y hacerla maleable.

6 Cortadora
Por aquí pasan las láminas delgadas de masa para ser cortadas. El cortador gira y la lámina de masa se convierte en fideos.

7 Caja de vapor
Son llevados aquí donde se cuecen al vapor a 100 ° C hasta por 5 minutos. En ese momento, el almidón en los fideos se vuelve digerible (pregelatinización).

8 Baño de inmersión
Se sumergen en condimentos.



10 Deshidratación
La mayoría se deshidratan al freírlos en aceite o al aire.

9 Cortadora cuantitativa
Se estiran y se cortan, luego se moldean utilizando un molde de metal en forma redonda o cuadrada.

11 Enfriador
Los que están a una temperatura de 100°C, pasan a esta máquina donde se enfrían con aire.

12 Máquina de sellado automático
Se colocan en bolsas o contenedores junto con la guarnición y los condimentos y se sellan.

13 Embalaje
El producto se embala para salir de la fábrica.

A CUIDARNOS

Refrigerios saludables

Recetas contra la mala alimentación.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Tus hijos están en una etapa de crecimiento por lo que requieren de un saludable y rico refrigerio que los recargue de energía para continuar su día. Consumir lo hecho en casa y volver a las formas de alimentación de generaciones anteriores son los pilares de un desarrollo sano y una vida plena.

La función del refrigerio es reforzar el aporte nutricional del desayuno, además de que es una excelente oportunidad para comer sanamente y para distinguir los alimentos que le ayudan a tener un sano crecimiento.

Estos alimentos a media mañana o a media tarde desempeñan un papel importante para controlar el hambre de los niños y mejorar su nutrición pues pueden respaldar, complementar e incluso mejorar el plan general de su alimentación saludable.

Un refrigerio en un momento oportuno puede aplacar los ataques de hambre y ofrecer la energía tan necesaria entre las comidas.

Un refrigerio no es un remplazo del desayuno o de la comida

Otros alimentos saludables que se pueden incorporar al refrigerio son: cacahuates, almendras, nueces, amaranto, habas o garbanzos tostados y palomitas de maíz naturales.

Los refrigerios pueden impedir que los niños más pequeños lleguen a tener tanta hambre como para sentirse malhumorados y también pueden evitar que los niños mayores coman de más en las comidas principales.

Tú decides lo que consumen tus hijos

Fotografía: José Rodríguez

Aquí te damos unas recetas de refrigerios sanos y deliciosos para que prepares con tus pequeños.

SÁNDWICH DE QUESO

- Pan integral -2 rebanadas
- Queso panela -1 rebanada
- Aguacate -1 rebanada
- Jitomate - libre

En nuestra edición de abril puedes encontrar la Tecnología Doméstica para preparar pan integral con semillas.

TACOS DE CALABACITAS

- Tortilla de maíz -2 piezas
- Calabacita -6 cucharadas
- Jitomate -1 pieza
- Cebolla -2 cucharadas
- Sal -1 pizca
- Aceite -½ cucharada

Puedes servir las calabacitas crudas a manera de ensalada, así no pierden sus nutrientes o la puedes cocinar con el aceite, la cebolla y el jitomate, sazónalas con la pizca de sal.

ENSALADA DE PAPA

- Espinacas -½ taza
- Papa cocida -¾ de pieza chica
- Queso panela -1 rebanada delgada
- Aceite de olivo -1 cucharadita

BETABEL CON YOGUR GRIEGO

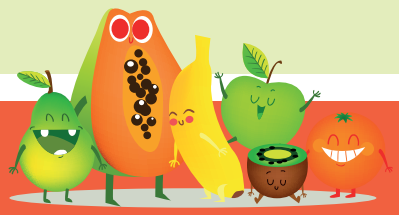
- Betabel cocido -½ pieza
- Yogur griego bajo en grasa y sin azúcar -½ taza

GALLETAS DE ALGARROBA

- Huevo -1
- Mantequilla -50 g
- Azúcar -25 g
- Harina integral de trigo -125 g
- Harina de algarroba - 80 g
- Polvo para hornear -1 cucharadita
- Esencia de vainilla - 1 cucharadita

ENSALADA DE VERDURAS

- Pepino -1 taza
- Zanahoria -½ taza
- Jícama -1 taza
- Limón -½ pieza



Recomendaciones

Cambia
Decídete a cambiar tu alimentación con el fin de crear un entorno saludable.

Enséñales
Que tus hijos aprendan a comer alimentos variados que incluso sean nuevos para ti.

Limítales
Reduce el consumo de harinas blancas y azúcares refinados.

Aprovecha
Que todo refrigerio incluya verduras, es una excelente oportunidad para habituarlos.

Acostúmbralos
Preséntales postres más saludables como las frutas frescas.

Prefiere
Beban agua natural y si tienen antojo de algo dulce aguas de frutas con poca azúcar.

Involúcralos
Que formen parte en las compras y la preparación de los alimentos.

Evita
Dile no a aquellos productos que no sepas a ciencia cierta qué contienen.

Fuentes
- ¡Come saludable! Recetario de refrigerios escolares, en http://www.seg.guanajuato.gob.mx/SemanaEstatal/Documentos/saludable/Refrigerios_escolares.pdf
- IMMSS recomienda lunch saludable para evitar la obesidad en niños, en http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/201902/044
- Manual para la preparación e higiene de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica, en https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/28260/Manual_para_la_preparacio_n_e_higiene_de_alimentos_y_bebidas.pdf

DE TEMPORADA

Lleva algo diferente a tu mesa

Atrévete a probar productos diferentes que se encuentran en México.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Nuestra tierra es muy fértil, es por eso que durante todo el año podemos encontrar frutas y verduras muy variadas.

Ver para comer

Te presentamos unas cuantas opciones que puedes encontrar en los tianguis, mercados o supermercados. Algunas oriundas, otras que llegaron de muy lejos para quedarse y regalarnos sus colores, olores y sabores.

Verduras

$100 Manojo 12 piezas

$50.48 kg

• Colinabo

Es originario del norte de Europa. Es parecido al nabo, solo que tiene raíces más largas y redondas que terminan en un cuello de forma cilíndrica de donde brotan las hojas, que también se comen. Su pulpa es amarillenta.

Su sabor es muy parecido al del nabo aunque también te recordará al del rábano. Cómelo crudo, hervido, asado u horneado. Contiene calcio, sodio, fósforo, ácido fólico y fibra, además es rico en hidratos de carbono.

$55.00 kg

• Quimbombó

Conocida también como como chimbombó, quingombó, gombo u okra es originaria de África. Su forma es parecida a un chile, solo que tiene estrías alargadas por toda la piel, que al cortarla parece una estrella.

Puedes cocinarla con huevos, papas y otras verduras. En algunas regiones del país sus semillas, maduras y tostadas, se utilizan como aditivo o sustituto del café. Contiene calcio, fósforo, hierro y vitamina C en grandes cantidades.

$32.50 Pieza

• Romanesco

Su cultivo comenzó en Europa. Parece un híbrido entre coliflor y brócoli, Es verde y sus ramilletes crecen formando estructuras cónicas.

Se suele consumir cocido o al vapor, aunque también puedes comerlo crudo, en ensaladas. Es rico en vitamina C, fibra soluble, potasio, fósforo y ácido fólico. También se le conoce como brócoli romanesco.

$ Precio promedio por kilo

Frutas

$25.00 100 g

• Cucamelón

Es originaria de nuestro país, también se le conoce como melón ratón, pepinillo agrio mexicano o sandía miniatura mexicana. Va perfecta para que la comas en temporada de calor.

Parece una sandía pequeñita, del tamaño de una uva. Su sabor te recordará al pepino con limón. Es rica en fibra, vitaminas y antioxidantes. Puedes cultivarla en casa.

Échale un ojo a nuestra Tecnología Doméstica de julio para hacer tu huerto casero.

$63.00 kg

• Chirimoya

Originaria de Perú, está cubierta por una delgada corteza sobre la cual se observan unas huellas en forma de U. Su interior es blanco, cremoso y con semillas negras. Tiene un sabor dulce y ligeramente ácido.

Contiene vitaminas C, B3, B1, B2, B9 y A, además de potasio, calcio, magnesio, fósforo y hierro.

$86.00 kg

• Lichi

Proveniente de China, llegó a México a finales del siglo XIX y aunque ya tiene bastante tiempo por aquí, no fue sino hasta la década de los 70 y 80 del siglo pasado que su producción se estableció comercialmente y su cultivo se extendió por nuestro país.

Esta fruta tropical tiene una cáscara rojiza y gruesa, su pulpa es blanca y dulce, además es rica en vitamina C. Cómela fresca o congelada.

$15.00 kg

• Saramuyo

Conocida también como anón de azúcar es similar a la guanábana, aunque pareciera que tiene escamas en su exterior. Su pulpa es blanca y dulce. Es rica en hierro, vitamina C y fósforo. No la confundas con la chirimoya ya que también se parecen.

Ahora que puedes reconocer algunas, pruébalas, cocínalas y disfruta lo que nuestra tierra nos da.

$34.18 kg

• Yaca

Llegó de Indonesia en la década de los 80. Es una fruta grande de corteza amarilla, anaranjada o verdosa con mucha textura; por dentro es amarilla y fibrosa. Se le conoce también como jackfruit o jaca.

Puedes percibir en su sabor algo de piña, plátano, mango, naranja, melón y papaya. Se consume fresca o en dulces, panes, helados, aguas frescas y mermeladas; incluso puedes hacer un rico tepache con su cáscara. Contiene carbohidratos, proteínas y vitamina B1.

Tubérculos

$37.38 kg

• Yuca

Conocida como mandioca, guacamota o casava, es un tubérculo originario de Sudamérica. Tiene un alto contenido de hidratos de carbono, por lo que aporta mucha energía; además, es rica en vitaminas y minerales.

Consúmela cocida, nunca cruda ya que es alta en cianuro de hidrógeno que se elimina durante la cocción. Con su harina podrás hacer atoles. Pruébala también en conserva o mezclada con masa de maíz para preparar tortitas dulces o saladas.

Fuentes
- Ni sandía ni pepino, es cucamelón, en https://www.gob.mx/agricultura/articulos/ni-sandia-ni-pepino-es-cucamelon?idiom=es
- INIFAP, ¡Al rescate del saramuyo!, en https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/inifap-al-rescate-del-saramuyo?idiom=es
- Chirimoya, en https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/501222/Chirimoya_compressed.pdf
- Jackfruit, jaca, yaca… ¿la conoces?, en https://www.gob.mx/siap/articulos/jackfruit-jaca-yaca-la-conoces

Colaboración
Compromiso con la comunidad

Cuando volvamos seremos diferentes porque habremos aprendido a ser mejores.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

La pandemia del coronavirus nos ha situado en un escenario en el que la búsqueda del bien común se ha convertido no solo en una prioridad local, sino también global, por encima de las necesidades individuales. Muchos vaticinan que esta situación dará lugar a una sociedad más colaborativa.

La colaboración siempre muestra su fuerza en tiempos difíciles, ya que se basa en la unión y el colectivo. Sus principios y valores son fuertes y se consolidan en tiempos de crisis como ahora.

Uno de los principios de la colaboración es el interés en el otro, en la comunidad, y en este periodo donde junto con el pensamiento colectivo son esenciales, muestran que pueden hacer mucho por los demás.

No se limitó al área de la salud, sino que fue más allá al incluir también a la comunidad. Por ejemplo, por un lado hay quienes hacen más llevadera la experiencia de los más pequeños ya sea contando cuentos o con talleres de pintura, otros proporcionan ayuda a los adultos mayores brindando herramientas de comunicación y cuidados para aliviar el miedo y la soledad del colectivo más vulnerable frente a la pandemia.

Por el otro, hay quienes ya están dispuestos a pensar en el futuro estableciendo redes de solidaridad para que podamos adquirir productos y servicios en el presente y disfrutarlos cuando finalice la cuarentena, con el objetivo de que pequeñas y medianas empresas puedan afrontar el embate de la crisis.

Las abuelas y abuelos que desde su casa diseñan y cosen cubrebocas mientras recuerdan otros tiempos; las personas que han decidido hacer comida o despensas para los que están en situación de calle o perdieron su empleo, los policías que el Día del Niño pasaban en sus patrullas con música infantil y globos para amilanar un poco el encierro. Ninguna de estas personas es un superhéroe, son personas de a pie, las que ocasionalmente nos topamos en el parque, en el transporte público, todos ellos son parte de este tejido humano que nos define y representa.

Con un mal global nuestras diferencias se desvanecen y hacemos un frente en común. Las medidas de cuarentena y la crisis que esta situación ha provocado han puesto a prueba nuestra fortaleza mental y nuestra estabilidad social y económica. En circunstancias como esta se hace más importante que nunca la capacidad de resiliencia. Esa capacidad que tenemos como sociedad de adaptarnos para sobreponernos y superar juntos las crisis que nos afectan. A cultivar de manera consciente, como individuos y como sociedad esa intención de trascender, de transformar y de crecer en la adversidad. A sacar partido a esta situación en el sentido más profundo y espiritual, a indagar, ir un poco más allá y darnos cuenta de qué oportunidades de cambio y transformación nos está señalando este momento. Y claro, no quedarnos en la esfera del pensar, sino pasar cuanto antes al actuar. Porque sin acción no hay resiliencia.

Cuando esto haya pasado disfrutaremos como nunca de esas tardes al sol, a odiar los lunes y a esperar los sábados, volveremos a correr al metro para llegar a tiempo y a acurrucarnos en la cama cinco minutos más. Es probable que valoremos mejor el trabajo de aquellos que nunca pararon, del trabajo en equipo. Nos daremos cuenta de que tenemos más cosas que nos unen que las que nos separan, que protegiendo lo colectivo nos protegemos a nosotros, que la gente grande es más resiliente de lo que pensábamos y que los jóvenes más cívicos de lo que creemos, y de que no hace falta ser excepcional para hombro con hombro salir juntos de cualquier problema.

QUÉ HACER SI...

SERVICIOS FUNERARIOS

Una inversión necesaria, hazla de manera informada y razonada.

Tiempo de lectura: 2 minutos 45 segundos.

Un servicio funerario se puede adquirir mediante un contrato. Antes de firmar revisa con una funeraria para llevar a cabo las exequias cuando alguien fallece. Incluye el servicio para la recepción, traslado, preparación estética, embalsamamiento y conservación transitoria del cuerpo, así como el uso de capillas para velación, servicios de inhumación, exhumación o cremación.

Además, puedes contratar los derechos de uso de lotes, criptas y nichos y servicios de asistencia funeraria.

La funeraria que elijas debe tener un contrato de adhesión.

Hay modalidades de uso inmediato y a futuro. La primera se adquiere el día del fallecimiento en un pago de una sola exhibición. La segunda previamente mediante pagos fraccionados.

Antes de firmar revisa

a) Nombre, razón social, domicilio y correo electrónico del proveedor.

b) Lugar y horarios donde se deben prestar los servicios.

c) La descripción detallada de los servicios funerarios contratados.

d) El precio unitario o total a pagar por los servicios.

e) Penas convencionales por el incumplimiento del contrato.

f) Instancias y procedimientos para la atención de reclamaciones.

En dicho documento el proveedor debe informarte los términos y condiciones para la adquisición del servicio.

Antes de firmar el contrato léelo detenidamente y pregúntale al proveedor cualquier duda, él debe responder todos tus cuestionamientos.

El cumplimiento de estos derechos es obligatorio y no son negociables.

Tus derechos

Aunque la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) establece derechos y prerrogativas a los consumidores, de manera concreta, la NOM-036-SCFI-2016 indica que en materia de servicios funerarios cuentan con derechos específicos:

- Conocer los costos totales y características de bienes y servicios funerarios.
- Recibir, previa solicitud, el catálogo informativo referente a los servicios funerarios.
- Obtener gratuitamente un presupuesto por escrito en el que se señale la vigencia del mismo.
- Recibir de manera satisfactoria los servicios funerarios contratados.
- Designar, dentro del contrato de adhesión, al titular sustituto y beneficiarios.
- Cancelar la prestación de los servicios de acuerdo a lo contratado.
- Negarse a recibir publicidad sobre bienes o servicios no solicitados.
- Recibir información sobre el tratamiento de tus datos personales.

Obligaciones de los proveedores

La normatividad también prevé las siguientes obligaciones para los proveedores del sector:

- Contar con instalaciones y vehículos adecuados para la prestación de los servicios funerarios.
- Contar con la documentación requerida para la prestación de los servicios que ofrece.
- Abstenerse de mantener carrozas en el exterior de hospitales o agencias del Ministerio Público.
- Tener personal suficiente y calificado para la prestación de los servicios.
- Evitar condicionar la prestación de servicios a la adquisición de paquetes.
- Informar debidamente los términos y condiciones de las promociones de servicios funerarios.
- Tener a la vista de los consumidores los precios.
- Utilizar, en la comercialización de los servicios, el contrato de adhesión registrado ante la Profeco y proporcionar a los consumidores el número de registro del contrato de adhesión.

No adquieras problemas

Debido a la proliferación de intermediarios irregulares (coyotes) en la gestión de trámites para la obtención de actas de defunción y permisos de inhumación, es mejor que contrates los servicios con las funerarias cuyo contrato de adhesión esté registrado en la Profeco.

Si recurres a los servicios de un intermediario debe contar con un contrato de adhesión registrado ante la Profeco e informarte que los servicios serán prestados por un tercero. La funeraria y él serán responsables solidarios respecto de la prestación del servicio.

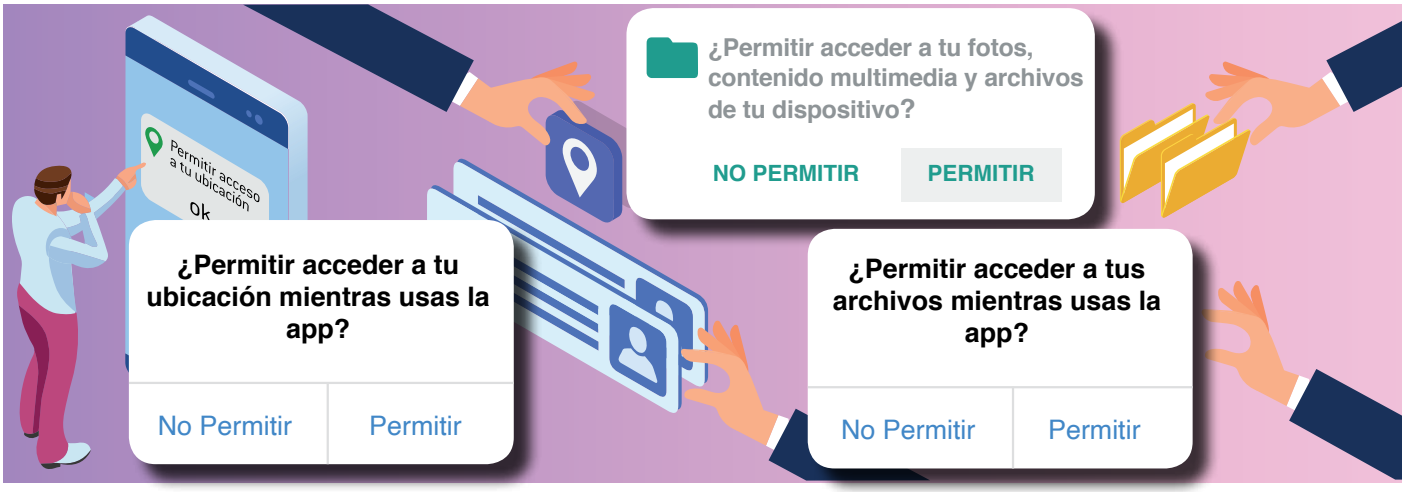
Denuncia a los proveedores que no cumplan con sus obligaciones a través del Teléfono del Consumidor 55 5568 8722.

ENTORNO DIGITAL

Cuida tu privacidad

Entérate de lo que sucede cuando, en esa *app*, das clic en "PERMITIR".

Tiempo de lectura: 3 minutos.



En las últimas semanas miles de personas de todo el mundo han viralizado en Redes Sociales *FaceApp*, una aplicación que, entre otras cosas, modifica la imagen de una persona y le permite ver como luciría en el sexo opuesto, de anciana o como niño. Sin embargo, detrás del divertido momento existen riesgos importantes para la privacidad de sus usuarios.

Los Riesgos

Desde su incursión en 2017 esta *app*, de origen ruso, ha estado envuelta en diversas polémicas relacionadas a sus políticas de privacidad. Con la actualización más reciente —al 4 de junio de 2020— la compañía creadora de la aplicación advierte, en sus Términos y Condiciones que, al vincular la *app* con Facebook puede recopilar datos como: nombre y apellido, alias o número de amigos en la red social.

Además, si el usuario lo autoriza, *FaceApp* también recaba datos sobre el tipo y número de versión del sistema operativo de la computadora o móvil que se utiliza, ID del dispositivo, tipo de navegador, dirección IP y el sitio web que visitó antes de usar la *app*.

FaceApp específica en sus políticas de privacidad que puede redirigir a terceros los datos recabados para actividades como *marketing*, publicidad dirigida o para fines estadísticos.

Otras Aplicaciones

Esta aplicación no es la única asociada a la recolección y mal uso de datos personales. En septiembre de 2019 la organización londinense *Privacy Internacional* reveló que diversas aplicaciones móviles de registro del ciclo menstrual compartieron una gran cantidad de datos sensibles con Facebook sin el consentimiento de millones de usuarias.

Pero la recolección de datos afecta no únicamente a los adultos. En junio pasado, la Comisión Federal de Comercio de Estados Unidos demandó a *HyperBeard Inc.*, un desarrollador de aplicaciones móviles que recolectó ilegalmente información personal de niños menores de 13 años para enviarles publicidad segmentada después de usar aplicaciones como: *KleptoCats*, *KleptoDogs* y *Clawbert*.

El verdadero costo de una aplicación gratuita, es vender tus datos personales a terceros.

Por otra parte, el Consejo de Consumidores de Noruega, en su informe "*Out of control*" presentado en enero pasado, aseguró que las aplicaciones de citas *Tinder* y *Grindr* vendieron datos sensibles de sus usuarios a terceros para mejorar la eficiencia de anuncios publicitarios.

Gratis, pero ¿a qué precio?

En este sentido, especialistas en ciberseguridad concluyen que el verdadero costo de una aplicación gratuita son tus datos personales. Al aceptar casi a ciegas los términos de uso de las aplicaciones otorgas a desconocidos los permisos legales para que utilicen tu información personal.

Lo que hay detrás

Los permisos son el conjunto de acciones que le permitimos hacer a una aplicación con nuestro dispositivo, incluyendo la información que contiene. Se trata de extensos documentos legales que en la mayoría de las ocasiones nadie lee o entiende.

Recomendaciones

Aunque las aplicaciones necesitan permisos para usar las funciones sin las cuales no podrían funcionar, por ejemplo, el acceso al micrófono si se desea grabar un audio, se deben evitar las *app* que soliciten acceder a contenidos que, en ningún caso, resultan imprescindibles para el funcionamiento de la aplicación.

Para que estés enterado del acceso que permites en cada aplicación te presentamos los permisos más comunes que solicitan algunas app.

PERMISOS QUE SOLICITAN LAS APLICACIONES

Permisos	FACEBOOK	INSTAGRAM	NETFLIX	POKEMON GO	SNAPCHAT	TIK TOK	TWITTER	SPOTIFY	WAZE
Almacenamiento	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Calendario	✓								✓
Cámara	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
Contactos	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
Fotos /multimedia/archivos	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Historial de aplicaciones y del dispositivo	✓	✓				✓			
ID de dispositivo e información de llamada	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓
Identidad	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
Información sobre la conexión WiFi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Micrófono	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓
Otro motivo*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
SMS		✓							
Teléfono	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓
Ubicación	✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓

Fuente: Cuadro elaborado con información integra de Google Play, consultado el 9 de julio de 2020.
* Grupo de permisos adicionales que dependen del fabricante del dispositivo.

Antes de dar clic en "PERMITIR" piensa si un momento de diversión vale la pena como para compartir tu información.

Fuentes
- ¿Las aplicaciones que usan tus hijos difunden publicidad ilegalmente?, en https://www.consumidor.ftc.gov/blog/2020/06/las-aplicaciones-que-usan-tus-hijos-difunden-publicidad-ilegalmente
- No Body's Business But Mine: How Menstruation Apps Are Sharing Your Data, en https://privacyinternational.org/long-read/3196/no-bodys-business-mine-how-menstruations-apps-are-sharing-your-data
- No vendas tu privacidad por una aplicación, en https://www.osi.es/es/actualidad/blog/2017/03/07/no-vendas-tu-privacidad-por-una-aplicacion
- Out of control, en https://fil.forbrukerradet.no/wp-content/uploads/2020/01/2020-01-14-out-of-control-final-version.pdf
- Privacy Policy, en https://www.faceapp.com/privacy-en.html
- Qué son y para qué sirven los permisos en las aplicaciones móviles , en https://www.osi.es/es/actualidad/blog/2015/03/13/que-son-y-para-que-sirven-los-permisos-en-las-aplicaciones-moviles

CONSUMO RESPONSABLE

MERCADO SOLIDARIO

Si se han reducido las ventas de tu negocio esta iniciativa te ayudará.

Tiempo de lectura: 2 minutos 45 segundos.

La Secretaría de Economía (SE) dio a conocer una plataforma gratuita para apoyar a las micro, pequeñas y medianas empresas que se han visto afectadas por la contingencia.

En ella cualquier persona con un negocio puede registrarlo para ofrecer sus productos o servicios.

Con esto se busca promover el consumo local y ofrecer a la gente un medio con el cual ayudar a artesanos, productores y a quienes se dedican a servicios no esenciales.

México es conocido por su solidaridad.

¿Qué tengo qué hacer?

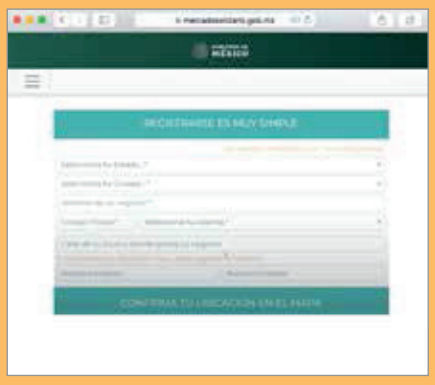
Ya seas artesana o artesano, pequeña o pequeño productor, cuentas con una empresa familiar, eres un comerciante u ofreces algún servicio, súmate.

El registro es bastante simple y no tiene costo.

1. **Accede**
   Entra a la *webapp*

   https://mercadosolidario.gob.mx/login.html

2. **Date de alta**
   Puede ser vía Facebook, Google (Gmail) o dando clic en **Regístrate**. Llena los campos con tu nombre completo, correo electrónico, crea una contraseña, lee y acepta el aviso de privacidad y términos de uso.



3. **Registra un nuevo negocio**
   Llena los campos que se te piden en y escribe una pequeña descripción del producto o servicio que ofreces para que puedas ser identificado por potenciales compradores que visiten la plataforma.

4. **Informa**
   Agrega tus medios de contacto y formas de pago. Listo, eso es todo.

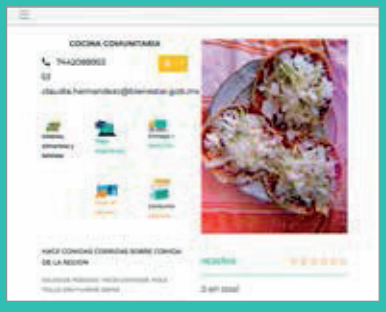
Apoya de manera solidaria

1. Selecciona tu ciudad, tu alcaldía o municipio.
2. Elige un tipo de compra: local, solidaria, a domicilio.
3. Escoge un tipo de actividad.
4. Una vez que elijas lo que buscas aparecerá un desplegado de los comercios o locales que están registrados en la app.

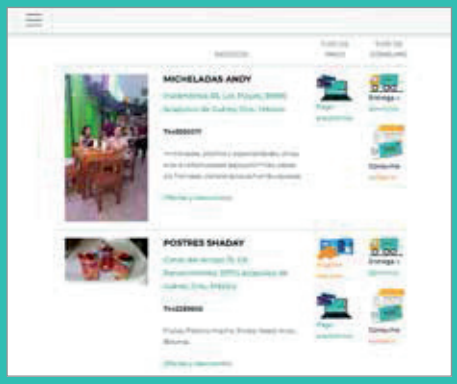
En la app encontrarás cuántos negocios hay registrados en tu ciudad.

Ejemplo:

- Ciudad: Acapulco de Juárez, Guerrero.
- Tipo de compra: Servicio a domicilio.
- Tipo de actividad: Hoteles, alimentos y bebidas.
- Verás dónde está ubicado el producto o servicio.
- Una vez que hagas clic en la foto sabrás el medio de contacto para que realices tu compra, si ofrecen alguna promoción, los métodos de pago que pueden ser en efectivo, electrónico o transferencia, si quieres que se entregue en tu domicilio y sus redes sociales. Incluso puedes dejar alguna reseña, escribir una opinión o denunciar el perfil.



Esta es una oportunidad para apoyar consumiendo productos locales o realizando compras solidarias; esto es pagando por adelantado por un producto o servicio que podrás consumir después de la contingencia.



Compra anticipada
Muchos negocios han cerrado de forma temporal debido a la contingencia sanitaria, para poder ayudarlos paga hoy lo que podrás consumir mañana dándoles así alivio financiero a los negocios que se han visto afectados.

Compra a domicilio
Mientras la contingencia continúe, haz pedidos a domicilio y quédate en casa.

Compra local
Encuentra los negocios, establecimientos y servicios que hay a tu alrededor o en tu ciudad para así apoyar el consumo local.

Si quieres que un amigo o familiar venda más, invítalo a registrarse para que se vea beneficiado.

Jabón de Esencia de Lavanda

En colaboración con

Rancho San Martín Esencias Naturales

Es una organización agroindustrial diseñada y creada para impulsar la producción de flores aromáticas y el cuidado del medio ambiente mediante el aprovechamiento forestal generando sinergias con productores dentro y fuera de la región del estado de Puebla.

Ingredientes

- 1 kg de glicerina vegetal base aceite de coco (presentación sólida)*
- 3 ml de aceite esencial de lavanda*
- Colorante vegetal morado
- Alcohol etílico

*De venta en farmacias especializadas o droguerías.

Utensilios

- Cuchillo
- Tabla para picar
- Tazón de vidrio o taza medidora de 1 l
- Cuchara
- Moldes de plástico flexible con capacidad de 100 g. Si no cuentas con ellos puedes ocupar otros recipientes plásticos flexibles.
- Aspersor pequeño

Tiempo de elaboración: 1 hora

Costo: $94.41

Rendimiento: 8 jabones de 100 g

Caducidad: 6 meses

http://ranchosanmartin.com.mx/

Procedimiento

1 Corta en cubos pequeños la glicerina.

2 Vacíala al tazón o taza medidora.

3 Métela al microondas durante 1 minuto y mueve en forma de 8. Haz esto unas 6 veces o hasta que se haya disuelto por completo**.

4 Rocía un poco de alcohol para quitar las burbujas que pudieron haberse formado.

5 Agrega el colorante vegetal gota a gota hasta obtener el color deseado.

6 Agrega 60 gotas del aceite esencial.

7 Vacía en los moldes.

8 Vuelve a rociar un poco de alcohol.

9 Si lo deseas decora con flores deshidratadas de lavanda.

10 Espera 30 minutos y desmolda

11 Puedes envolverlos en plástico adherente.

**Una opción al horno de microondas es el baño María. En ambos casos cuida que la glicerina no hierva.

Suscríbete a nuestro canal de YouTube PROFECO

PARA SABER

LA GUÍA DE LOS EMBUTIDOS

Fáciles de preparar y económicos, te decimos cómo los hacen.

Tiempo de lectura: 5 minutos.

En colaboración con el

Consejo Mexicano de la Carne

Entre las principales razones de consumo en el sector cárnico encontramos: salud, practicidad, economía y sabor. Dentro de ellas, las características de calidad, variedad, facilidad de preparación, consumo instantáneo, valor ecológico e ingredientes naturales prevalecen en la elección del consumidor.

Como claro ejemplo del cumplimiento de esas premisas están las carnes frías, que son productos cárnicos que han sido preparados para un consumo fácil e inocuo.

De esta manera, las empresas que producen carnes frías y otros cárnicos, dentro de sus áreas de innovación están en la búsqueda constante de desarrollo para la elaboración de productos, utilizando tecnologías que permitan ofrecer productos que respondan a las necesidades y demandas de las personas.

Además, como podemos observar en los supermercados, hay una amplia gama de carnes frías disponible: clásicos, reducidos en grasa o bajos en sodio, que se adecúan a distintas necesidades de salud y bienestar, preferencias personales y diferentes bolsillos.

El consumo de alimentos cárnicos, proporciona proteínas (contienen todos los aminoácidos esenciales), vitaminas del complejo B (la vitamina B12 únicamente se encuentra de manera natural en la carne y otros alimentos de origen animal), hierro, zinc y selenio.

Otro punto a considerar de las carnes frías (y de las carnes procesadas en general) es la vida útil prolongada que poseen.

Estos productos son consumidos popularmente entre las familias mexicanas, ya que son fáciles de preparar, con poco desperdicio y porciones controladas; y son elaborados con elevados controles de calidad e inocuidad.

INSPECCIONADO Y APROBADO TIF SAGARPA MEXICO

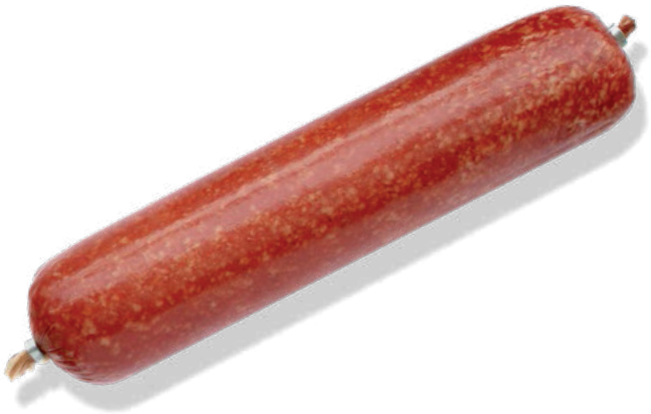
Las empresas que elaboran carnes frías y otros productos cárnicos, son reguladas por las autoridades y certifican que sus unidades de producción (rastros, empacadoras o procesadoras) cumplen con normas y procedimientos que agregan valor a su producción. Esta regulación incluye las buenas prácticas para el diseño de establecimientos Tipo Inspección Federal (TIF).

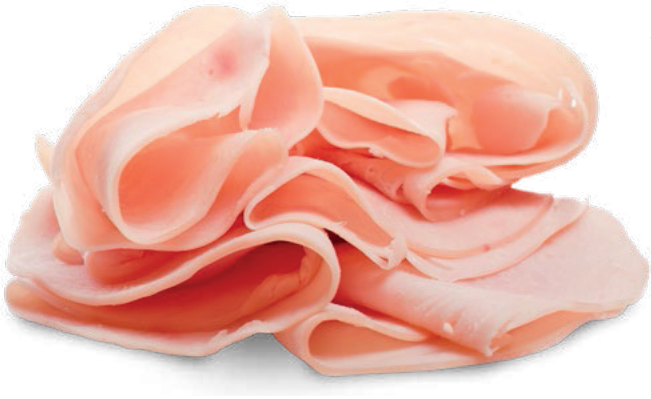
TIPOS DE EMBUTIDOS
Y CÓMO LOS HACEN

CHORIZO

Se utiliza como materia prima carne picada (de cerdo, ave, o de cerdo y res) a la que se le añaden distintos ingredientes como: sal, ajo, especias, chiles y aditivos como nitrato de potasio.

Después esa mezcla se embute en fundas naturales (tripas, por lo general de cerdo) o artificiales (comúnmente de colágeno o plásticas) y es atado en fracciones de 10 a 25 cm.





JAMÓN DE PAVO O DE PIERNA

El Jamón de Pavo se hace con la carne de los muslos del pavo mientras que el Jamón de Pierna se produce con la carne de las piernas traseras del cerdo.

Estas partes se deshuesan y se les retira el mayor porcentaje posible de grasa y tejido conjuntivo. Después se tenderiza, se mezcla con salmuera que, además de sal, puede incluir nitrito de sodio y carragenina y se masajea para obtener una pasta homogénea que se deja reposar y se embute. Luego es colocada en moldes donde pasa al cocimiento, seguido de un enfriamiento.

JAMÓN SERRANO

Las piernas traseras del cerdo se someten a un proceso de salazón, en este además de cubrir las piezas con sal se añaden aditivos como nitrato de potasio y/o nitrito de sodio.
Esta fase sirve para deshidratar las piezas e inhibir el crecimiento microbiano. Posteriormente se realiza un lavado a las piezas para eliminar la sal superficial y se dejan reposar. En esta fase, los jamones se mantienen en condiciones específicas de temperatura y humedad relativa.

Luego vienen el secado y maduración, para los cuales se eleva gradualmente la temperatura y disminuye la humedad relativa. Durante la siguiente fase (envejecimiento o afinamiento), el producto adquiere el sabor y aroma característicos.

PARA SABER

LONGANIZA

Alimento hecho de carne picada de cerdo, ave, res o mezcla de algunas de las anteriores, con aditivos, embutida en fundas naturales o artificiales. Se presenta como una tira larga y continua.

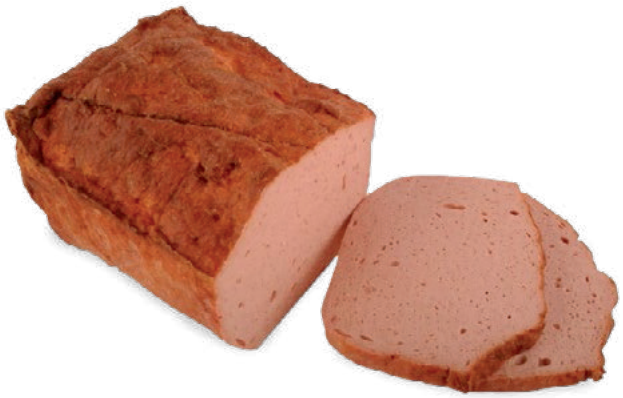
La carne se corta en trozos y se le agrega sal, páprika y otros condimentos y aditivos. Después es amasada; se embute en fundas naturales (tripas, por lo general de cerdo) o artificiales (comúnmente de colágeno o plásticas) y se porciona a un gramaje deseado.

MORTADELA

La carne de cerdo, ave o res y en algunos casos vísceras o piel (de las especies mencionadas antes) se pican en pequeños trozos para después molerse y amasarse. Posteriormente se adiciona sal, especias, condimentos y aditivos como ascorbato de sodio, fosfato de sodio y nitrito de sodio. La masa resultante se embute en fundas artificiales (plásticas) y se lleva a proceso de cocimiento, seguido de un enfriamiento.

PASTEL DE CARNE

Alimento hecho con carne de cerdo, ave, res y grasa.
La carne es picada. Se le agrega grasa de cerdo, especias, condimentos, aditivos como carragenina, fosfato de sodio, eritorbato de sodio, nitrito de sodio y uno o varios ingredientes específicos cortados o rebanados que determinen el nombre del producto, por ejemplo: vegetales, frutos (secos, encurtidos) y/o quesos. La pasta resultante se embute en fundas artificiales (plásticas), es sometida a un proceso de cocimiento y posterior enfriamiento.



PATÉ

Alimento (emulsión) de hígado, carne (de ave, cerdo o res) y grasa previamente molidos, que se somete a un proceso térmico. Se colocan juntos para iniciar a mezclar, se agrega sal, condimentos, especias y aditivos como eritorbato de sodio, fosfato de sodio y nitrito de sodio. Se continúa mezclando hasta obtener una emulsión, se coloca en fundas o moldes y nuevamente se le aplica un proceso térmico. Por último se deja enfriar.

PECHUGA DE PAVO

Alimento elaborado con la carne de la pechuga del pavo. Se le retiran el hueso y tejido conjuntivo a la pechuga de pavo. Posteriormente la carne se tenderiza, se mezcla con salmuera (que además de sal, puede contener fijador de color) y carragenina; se masajea para obtener una pasta homogénea que se deja reposar y se embute. Opcionalmente puede colocarse en moldes o en fundas de cocimiento directo. Después de cocerse pasa a enfriamiento.

PEPPERONI

La carne de cerdo o res (o una mezcla de estas) y la grasa de cerdo se congelan y se muelen. Se agrega sal, especias, condimentos, cultivos iniciadores y aditivos como eritorbato de sodio y nitrito de sodio. Se mezcla hasta que todo está bien distribuido, luego se embute en fundas naturales (tripas, por lo general de cerdo) o artificiales (comúnmente de colágeno o plásticas). A continuación se realiza el ahumado y se deja reposar.

QUESO DE PUERCO

La cabeza de cerdo es cocida en salmuera que, además de sal, puede incluir fosfato de sodio, nitrito de sodio y eritorbato de sodio. Este producto contiene colágeno naturalmente presente en los huesos y cartílagos de la cabeza de cerdo. Al retirar de la salmuera se quita el hueso para obtener la carne, cuero y grasa, se pican en trozos y se añaden condimentos. La mezcla resultante se coloca en moldes, se refrigera y luego se desmolda.

SALAMI

Hecho de carne como cerdo, ave, res y grasa de cerdo. Se refrigeran y posteriormente se cortan en trozos y se muelen. Se adiciona sal, especias, condimentos, cultivos iniciadores y aditivos como nitrito de sodio y nitrato de sodio. La mezcla se embute en fundas naturales (tripas, por lo general de cerdo) o artificiales (comúnmente de colágeno o plásticas) y se somete a un proceso térmico (como cocción). En algunas variedades, después se aplica el ahumado.

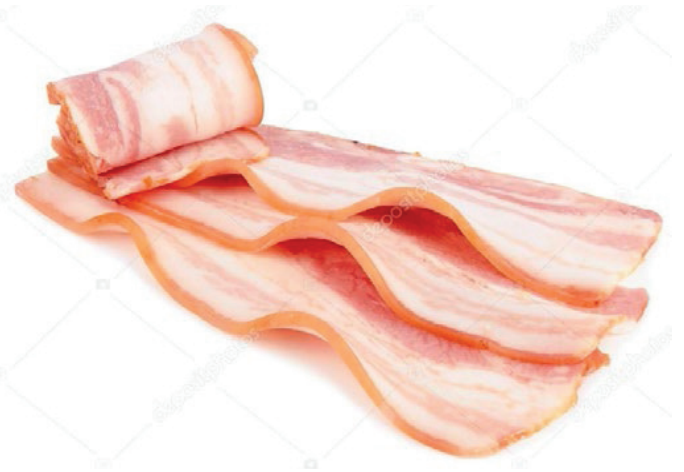
PARA SABER

SALCHICHA

Hecha de carne de cerdo, ave o res , se le puede agregar grasa de cerdo y en algunos casos vísceras o piel de las especies mencionadas antes. Se pica y se muele, posteriormente se añade sal, especias, condimentos y aditivos como fosfato de sodio, eritorbato de sodio y nitrito de sodio. La mezcla resultante se amasa y se embute en fundas naturales (tripas, por lo general de cerdo) o artificiales (comúnmente de colágeno o celulosa). Según el tipo de salchicha, a continuación, se aplica o no un proceso térmico.

TOCINO

Una vez que el tejido adiposo de la pared abdominal del cerdo (panza o panceta) con o sin piel ha sido rebanado y recortado o, en su caso, la carne de pavo cortada y formada; a las piezas se les adiciona mediante inyección una salmuera que, además de sal, contiene aditivos como eritorbato de sodio, fosfato de sodio y nitrito de sodio. Después los tocinos son colgados para dejarse reposar. Para finalizar, el producto puede o no someterse a ahumado.



GLOSARIO

Ascorbato de sodio
Antioxidante y retenedor de color.

Carragenina
Aumenta la retención de humedad y da consistencia al producto.

Cultivos iniciadores
Microorganismos "buenos" que provocan que el producto fermente, lo que cambia su sabor, color, olor y/o textura.

Eritorbato de sodio
Antioxidante.

Fosfato de sodio
Espesante y retenedor de humedad.

Nitrato de potasio
Conservador, acentúa el aroma y ayuda a que se retenga el color.

Nitrato de sodio
Conservador y retenedor y coadyuvante de color.

Nitrito de sodio
Conservador y fijador de color.

PASTA CÁRNICA

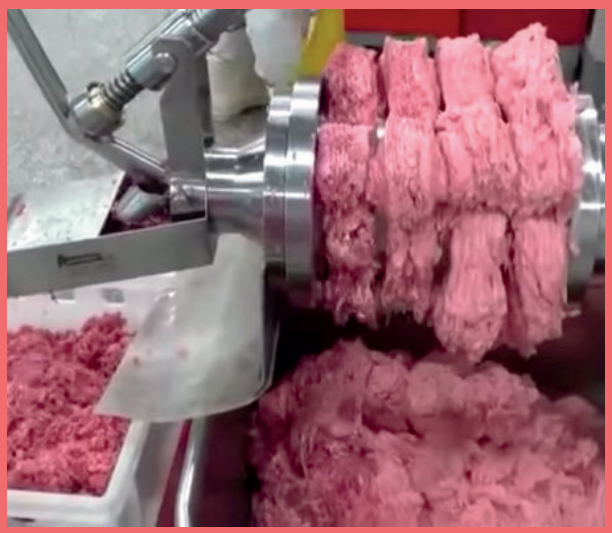
Tiempo de lectura: 1 minuto 30 segundos.

En las siguientes páginas te presentamos los Estudios de Calidad de Jamón y Salchichas. Dado que ninguna de las pruebas a las que fueron sometidos permite verificar el origen de la carne se solicitó soporte técnico de las leyendas que ostentan y de sus ingredientes mediante órdenes de producción, para constatar lo indicado en etiqueta.

PASTA DE CARNE

En las etiquetas se observa que los ingredientes cárnicos son identificados como: "carne de ave", "carne de cerdo", "carne de pavo" o "grasa de cerdo" pero ninguno indica "pasta de..", ya que ni la NMX-F-065-1984 "Alimentos.- Salchichas.- Especificaciones" ni la NOM-158-SCFI-2003, "Jamón-Denominación y clasificación comercial, especificaciones fisicoquímicas, microbiológicas, organolépticas, información comercial y métodos de prueba" establecen que se declare en la lista de ingredientes a los cárnicos como tal.

Algunos fabricantes mostraron fichas técnicas de la carne y de las pastas frescas o congeladas, nacionales e importadas de pollo y pavo utilizadas, donde indican parámetros de calidad así como de calidad microbiológica, evaluados por el mismo proveedor. No se observaron incumplimientos respecto a la naturaleza de sus ingredientes, salvo en aquellos casos que se comprobó que el orden no se cumple o bien en los que se utiliza una especie diferente a la ostentada en la etiqueta.



CÓMO LAS USAN

Están elaboradas con carne mecánicamente separada (CMS) o carne deshuesada mecánicamente (CDM) que se obtiene de la que queda en las canales de animales una vez que se han eliminado los cortes principales. Puede utilizarse en otros alimentos. Hay dos tipos principales de carne separada mecánicamente:

- Carne separada mecánicamente utilizando "alta presión", con la que se obtiene un producto que es similar a una pasta.
- Carne separada mecánicamente utilizando "baja presión" de la que se obtiene un producto similar en apariencia a la carne picada.

Para distinguir si la carne ha sido separada por procedimientos mecánicos, el calcio (liberado del hueso durante el procesamiento) es el parámetro químico que indica que así fue.

Estudios DE Calidad PROFECO

Salchichas

Algunas no son lo que nos hacen creer.
Descubre la verdad de estos embutidos tan populares.

Tiempo de lectura: 15 minutos.

Las salchichas son un producto alimenticio embutido semi firme. Existe una norma de 1984 que dice deben ser elaboradas con la mezcla de carne (60% mínimo) de ternera, res o cerdo y grasas de las especies antes mencionadas. De acuerdo con ella, son de tres tipos: **salchicha de Viena, salchicha de Fráncfort y salchicha de cocktail.**

Dicha norma, NMX-F-065-1984, no es obligatoria por lo que en el mercado encontrarás de pavo, pollo o cerdo y con la siguiente clasificación:

- De pavo
- De pechuga de pavo
- Hot dog
- Viena
- Cocktail
- Para asar
- Reducida en grasa
- Reducida en sodio

El primer ingrediente que declare una salchicha deberá ser el que contenga en mayor cantidad. Por ejemplo, si dice ser de pavo y cerdo, el contenido de pavo debe ser superior al de cerdo.

Conoce el Estudio

Se analizaron 57 marcas de salchichas que incluyen:

- salchichas de pavo
- salchichas para hot dog
- salchichas Viena
- salchichas para asar
- salchicha de pechuga de pavo

En cada producto se evaluó:

Calidad sanitaria

Al tratarse de un alimento susceptible de contaminación microbiana se verificó que los productos no presentaran microorganismos patógenos.

Grasa

Se informa su contenido por ser una fuente energética, aunque consumir grasa en exceso es dañino.

Fécula

Las salchichas son adicionadas con harinas, almidones nativos (obtenidos de cereales como el maíz, trigo o tubérculos como la papa) o almidones modificados (que son aquellos que parten de almidón nativo y se someten a uno o varios procedimientos físicos, químicos o enzimáticos para mejorar sus propiedades), con el fin de retener el agua durante todo el procesamiento y almacenamiento del producto, aumentar el rendimiento y abaratar los costos de fabricación. También hace que un producto contenga más calorías.

Información al consumidor

Se verificó que todas las muestras estuvieran debidamente etiquetadas e incluyeran información sobre su contenido neto, denominación, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador y lote. También se evaluó que la información ostentada fuera veraz y no confundiera al consumidor.

Humedad

Dados los altos contenidos de agua se determinó su presencia en el producto,

Sodio

Se midió la cantidad de sodio ya que lo contienen por los agentes de curado, conservadores y sal.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda disminuir la ingesta de sodio para reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

La ingesta ideal al día es de:
No más de 2 gramos para los adultos.

Y para los niños de 2 a 15 años ajustar a la baja en función de las necesidades energéticas.

Proteína

Es relevante para evaluar la calidad nutritiva de los productos dada la importancia de su presencia en una correcta dieta alimenticia.

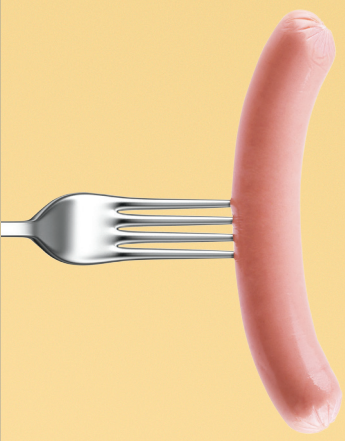
Tipo de carne

Se verificó la cantidad y tipo de carne para constatar la veracidad de la información ostentada en la etiqueta.

NORMATIVIDAD

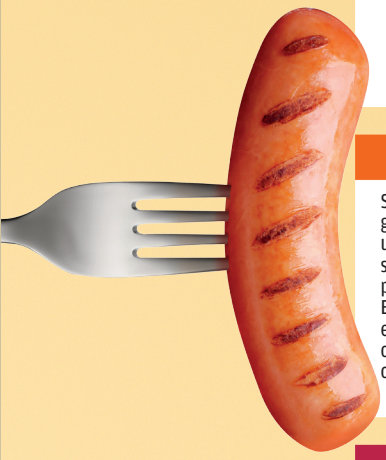
- **NOM-002-SCFI-2011.** Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.
- **NOM-213-SSA1-2018, Productos y servicios.** Productos cárnicos procesados y los establecimientos dedicados a su proceso. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.
- **NMX-F-065-1984.** Alimentos- Salchichas- Especificaciones.
- **NOM-086-SSA1-1994,** Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.

TIPOS DE SALCHICHA

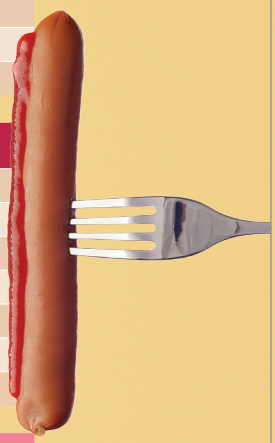


De Pavo	Contiene	Mínimo	Máximo
La salchicha que se ostente como De Pavo solo deberá contener pavo.	Humedad	20.8 g	50.3 g
	Grasa	1.8 g	8.9 g
	Proteína	1.8 g	10.9 g
	Carbohidratos	2.1 g	7.6 g
	Sodio	0.3 g	0.7 g
	Fécula	2.1 g	5.9 g
	Aporte Energético	42.2 kcal	118.2 kcal

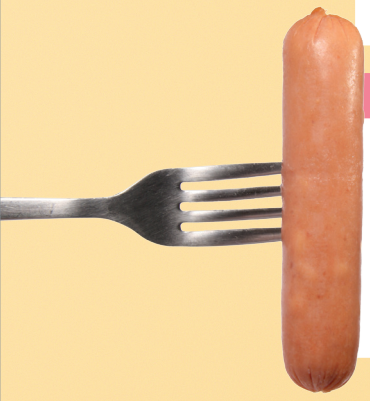
Viena	Contiene	Mínimo	Máximo
Encontrarás que están elaboradas con cerdo, grasa de cerdo, lardo de cerdo, pavo o pollo.	Humedad	23.0 g	43.8 g
	Grasa	1.8 g	10.0 g
	Proteína	2.2 g	8.1 g
	Carbohidratos	3.3 g	8.0 g
	Sodio	0.2 g	0.6 g
	Fécula	2.5 g	5.3 g
	Aporte Energético	45.9 kcal	142.5 kcal



Para asar	Contiene	Mínimo	Máximo
Se caracteriza por ser más grande que el resto y tener una forma diferente. Como su nombre lo indica se presta mejor para asarla. Encontrarás que está elaborada con cerdo, pollo, lardo o corazón o grasa de cerdo.	Humedad	58.5 g	66.3 g
	Grasa	11.8 g	19.6 g
	Proteína	7.2 g	10.9 g
	Carbohidratos	14. 3 g	6.1 g
	Sodio	0.8 g	1 g
	Fécula	3.1 g	9. 6 g
	Aporte Energético	176.9 kcal	244.3 kcal



Hot dog	Contiene	Mínimo	Máximo
Puede estar elaborada con pavo, pollo o lardo de cerdo.	Humedad	27.5 g	47.3 g
	Grasa	1.7 g	6.1 g
	Proteína	2.7 g	7.4 g
	Carbohidratos	3.3 g	9.9 g
	Sodio	0.3 g	0.6 g
	Fécula	2.4 g	7.7 g
	Aporte Energético	60.7 kcal	111.0 kcal



Pechuga de pavo	Contiene	Mínimo	Máximo
Al decir que es pechuga de pavo, solo beberá contener pechuga de pavo.	Humedad	33.5 g	46. 2 g
	Grasa	4.0 g	22.4 g
	Proteína	5.3 g	7.7 g
	Carbohidratos	1.4 g	7.7 g
	Sodio	0.4 g	0.5 g
	Fécula	2.6 g	5.4 g
	Aporte Energético	80.9 kcal	238.0 kcal

Valores en una salchicha. Solo se consideraron las marcas que se presentan en este estudio.

La diferencia de los nombres no implica diferente calidad. Por ejemplo, una Viena y una hot dog pueden tener los mismos ingredientes aunque no en la misma cantidad.

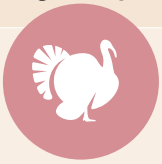
FICHA TÉCNICA

Periodo de adquisición de los productos: del 29 de enero al 24 de marzo del 2020.
Periodo del estudio: del 29 de enero al 8 de mayo del 2020.
Marcas analizadas: 57.
Pruebas realizadas: 605.

SALCHICHA DE PAVO

Precios: $ Precio promedio $ Precio único encontrado $ Precio por 100 g

Marca	Aurrera	BERNINA	BURR	Capistrano	Casa López	CHIMEX
Denominación	Salchicha de pavo/ 2kg	Salchicha de pavo ahumada/ 340g	Salchicha de pavo/ 400 g	Salchicha de pavo/ 500g	Salchicha de pavo con un toque de sal de Celestún/ 500 g	Salchichas de pavo/ 640 g
Peso promedio por salchicha (g)	41.3 g	73.0 g	51.1 g	63.2 g	63.2 g	33.3 g
Humedad (g)	29.5 g	50.3 g	36.3 g	43.9 g	46.5	22.6
Grasa (g)	2.4 g	5.3 g	3.6 g	5.5 g	3.8 g	2.3 g
Proteína (g)	● 2.9 g	10.9 g	● 4.1 g	6.1 g	8.4 g	● 2.6 g
Carbohidratos (g)	5.4 g	4.0 g	5.3 g	5.5 g	2.6 g	4.8 g
Sodio (g)	0.4 g	0.7 g	0.5 g	0.5 g	0.6 g	0.3 g
Fécula (almidón) (g)	4.2 g	3.8 g	4.0 g	4.3 g	3.2 g	3.3 g
Aporte energético (kcal)	54.2 kcal	107.0 kcal	70.0 kcal	96.4 kcal	78.5 kcal	50.0 kcal
Origen de la proteína y/o grasa	Pollo Pavo Soya	Pavo	Pollo Pavo	Pollo Pavo Soya	Pavo	Pavo Soya



Marca	ICO San Antonio	KIR	NU-TRES	Oscar Mayer	Oscar Mayer	PARMA Sabori
Denominación	Salchicha de pavo Premium/A granel	Salchicha de pavo/ 500 g	Salchicha de pavo/ 500 g	Salchichas de pavo/ 454 g	Salchichas clásicas de pavo, pollo y cerdo/ 454 g	Salchicha de pavo/ 500 g
Peso promedio por salchicha (g)	57.6 g	62.4 g	54.2 g	45.8 g	45.2 g	63.4 g
Humedad (g)	39.2 g	43.2 g	37.4 g	28.8 g	26.9 g	45.1 g
Grasa (g)	5.0 g	4.5 g	5.0 g	6.6 g	8.9 g	5.8 g
Proteína (g)	6.3 g	● 5.2 g	● 4.4 g	5.5 g	5.4 g	6.5 g
Carbohidratos (g)	4.9 g	7.6 g	5.6 g	2.9 g	2.1 g	4.0 g
Sodio (g)	0.5 g	0.6 g	0.5 g	0.4 g	0.4 g	0.5 g
Fécula (almidón) (g)	3.4 g	5.9 g	4.2 g	2.4 g	No adiciona	2.8 g
Aporte energético (kcal)	89.9 kcal	91.9 kcal	84.7 kcal	93.6 kcal	109.7 kcal	94.3 kcal
Origen de la proteína y/o grasa	Pavo Soya Grasa de cerdo	Pavo Soya	No especifica	Pavo	Pavo Cerdo Pollo	Pollo Soya

Productos ordenados alfabéticamente. ● Estos productos tuvieron menos de 9.5% de proteína.

$ **Precio por 100 g calculado de acuerdo al costo del empaque y peso de una salchicha.**

Precios Promedio o Únicos Encontrados de Salchichas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Monterrey y Querétaro. Precios levantados del 25 al 29 de mayo del 2020.

	NO VERAZ		NO VERAZ	NO VERAZ	NO VERAZ	NO VERAZ	NO CUMPLE	NO CUMPLE
	$15.00 $3.95	$30.73 $6.77	$74.39 $7.44	$40.88 $8.18	$59.73 $5.97	$21.00 $2.10	$30.00 $6.00	$41.00 $8.20
	Don Fer	**FARM HILL**	**FUD**	**FUD Cuida-t**	**Galicia**	**go JOCHOS EL SALCHICHERO**	**Great Value**	**Great Value**
	Salchicha de pavo/ 380 g	Salchicha de pavo sabor ahumado/ 454g	Salchichas de pavo/ 1 kg	Salchichas de pavo/ 500 g	Salchicha de pavo/ A granel	Salchicha de pavo Viena/ A granel	Salchicha de pavo/ 500 g	Salchicha de pavo Reducida en sodio/ 500 g
	39.2 g	47.2 g	51.0 g	52.4 g	62.3 g	43.5 g	63.0 g	61.2 g
	27.7 g	33.1 g	33.4 g	35.2 g	40.7 g	29.5 g	44.4 g	41.3 g
	2.5 g	4.4 g	6.1 g	6.1 g	6.0 g	2.1 g	3.8 g	6.2 g
	● 2.5 g	● 4.1 g	6.3 g	5.8 g	6.6 g	● 3.4 g	8.3 g	7.5 g
	5.6 g	4.2 g	3.5 g	3.6 g	7.1 g	7.3 g	4.4 g	4.3 g
	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.5 g	0.4 g	0.5 g	0.4 g
	4.5 g	2.8 g	2.1 g	2.5 g	4.8 g	4.6 g	2.9 g	2.9 g
	54.5 kcal	73.1 kcal	93.6 kcal	92.1 kcal	108.5 kcal	61.9 kcal	85.1 kcal	102.9 kcal
	Pavo	Pavo	Pavo Pollo Soya	Pollo Pavo Soya	Pavo Pollo Soya	Pavo Pollo Soya	Pollo Pavo Soya	Pollo Pavo Soya

	NO CUMPLE	NO VERAZ	NO CUMPLE	NO CUMPLE		NO CUMPLE		
	$42.95 $8.59	$30.13 $3.77	$26.28 $4.24	$24.80 $3.88	$79.84 $10.66	$49.17 $9.83	$83.63 $11.15	$52.23 $10.45
	PARMA Sabori	**Pepe Salchicha**	**Pery**	**precissimo**	**SAN RAFAEL**	**SAN RAFAEL Balance**	**SAN RAFAEL Balance**	**zwan PREMIUM Bien Estar**
	Salchicha de pavo adicionada con Omega 3 de linaza/ 500 g	Salchicha de pavo/ 800g	Salchicha de pavo/ 620 g	Salchicha de pavo/ 640 g	Salchicha pavo/ 750g	Salchicha de pavo/ 500 g	Salchicha de pavo/ 750 g	Salchicha de pavo/ 500g
	63.4 g	39.3 g	31.3 g	32.3 g	63.5 g	60.3 g	62.1 g	61.2 g
	45.8 g	27.5 g	20.8 g	22.9 g	41.7 g	41.5 g	43.3 g	41.6 g
	4.6 g	3.2 g	1.8 g	1.8 g	7.9 g	6.6 g	6.8 g	6.1 g
	6.4 g	● 2.7 g	● 1.8 g	● 2.3 g	7.8 g	6.4 g	6.4 g	6.2 g
	4.9 g	4.8 g	5.9 g	4.2 g	3.9 g	4.2 g	3.9 g	5.3 g
	0.5 g	0.3 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
	2.9 g	3.8 g	4.4 g	3.3 g	2.4 g	3.2 g	3.1 g	3.3 g
	86.3 kcal	58.5 kcal	47.5 gkcal	42.2 kcal	118.2 kcal	102.1 gkcal	102.8 kcal	100.9 kcal
	Pollo Soya	No especifica	Pollo Pavo Soya	Pollo Pavo	Pavo Soya	Pavo Soya	Pavo Soya	Pavo Soya

SALCHICHA VIENA

Precios: $ Precio promedio $ Precio único encontrado $ Precio por 100 g

Marca	Aurrera	CHIMEX/ Viva	D'Héctor	DUBY	FUD	Galy Galicia
Denominación	Salchicha tipo Viena/ 833 g	Salchichas estilo Viena/A granel	Salchicha tipo Viena/2,5 kg	Salchicha Viena/ 830g	Salchichas tipo Viena/ 266 g	Salchicha tipo Viena/ A granel
Peso promedio por salchicha (g)	42.0 g	50.3 g	41.3 g	32.7 g	34.5 g	43.5 g
Humedad (g)	30.0 g	33.1 g	29.4 g	23.1 g	23.0 g	29.3 g
Grasa (g)	2.4 g	4.1 g	2.1 g	2.2 g	3.7 g	1.8 g
Proteína (g)	● 2.5 g	● 3.5 g	● 2.8 g	● 2.2 g	3.4 g	● 3.5 g
Carbohidratos (g)	5.9 g	8.0 g	5.9 g	4.4 g	3.3	7.6 g
Sodio (g)	0.4 g	0.4 g	0.3 g	0.3 g	0.2 g	0.4 g
Fécula (almidón) (g)	4.6 g	5.3 g	4.0 g	3.6 g	2.6 g	5.3 g
Aporte energético (kcal)	55.1 kcal	83.0 kcal	53.6 kcal	45.9 kcal	60.4 kcal	60.7 kcal
Origen de la proteína y/o grasa	Pollo, Cerdo, Soya	Pollo, Pavo, Soya, Grasa de cerdo	Pollo, Grasa de cerdo	Pollo, Soya	Pollo, Pavo, Soya	Pollo, Soya

SALCHICHA HOT DOG

Marca	Chero	FUD	FUD	LALA Plenia	LÍNEA ROJA	NU-TRES
Denominación	Salchicha Hot Dog de pavo/ A granel	Salchichas de pavo para Hot dog/500 g	Salchichas para Hot dog/500 g	Salchicha hot dog de pavo/340 g	Salchicha Hot Dog de pavo/A granel	Salchicha Hot dog/ 500 g
Peso promedio por salchicha (g)	45.6 g	51.3 g	51.6 g	69.6 g	50.7 g	54.3 g
Humedad (g)	32.0 g	33.8 g	34.7 g	47.3 g	34.9 g	38.0 g
Grasa (g)	2.5 g	5.8 g	5.9 g	6.1 g	1.7 g	4.4 g
Proteína (g)	● 2.8 g	6.5 g	4.8 g	7.4 g	● 2.8 g	● 3.5 g
Carbohidratos (g)	7.1 g	3.3 g	4.7 g	6.6 g	9.9 g	6.7 g
Sodio (g)	0.3 g	0.5 g	0.4 g	0.6 g	0.4 g	0.5 g
Fécula (almidón) (g)	4.7 g	2.4 g	3.7 g	5.0 g	7.7 g	5.4 g
Aporte energético (kcal)	62.2 kcal	91.6 kcal	91.1 kcal	111 kcal	66.4 kcal	80.1 kcal
Origen de la proteína y/o grasa	Pavo	Pavo, Pollo, Soya	Pollo, Pavo, Soya, Lardo de cerdo	Pavo, Soya	Pollo, Pavo	No especifica

Productos ordenados alfabéticamente. ● Estos productos tuvieron menos de 9.5% de proteína.

$ Precio por 100 g calculado de acuerdo al costo del empaque y peso de una salchicha.

Todas son mexicanas, excepto Oscar Mayer que son de E.U.A.

Pepe Salchicha	SAN RAFAEL	zwan PREMIUM
Salchicha Viena/ 800g	Salchicha Viena/ 550g	Salchicha Vienesa/ 500g
39.0 g	69.4 g	61.4 g
27.1 g	43.8 g	43.0 g
3.1 g	10.0 g	5.1 g
● 2.7 g	8.1 g	● 4.6 g
4.9 g	4.9 g	6.9 g
0.3 g	0.62 g	0.6 g
3.9 g	2.5 g	4.9 g
58.5 kcal	142.5 kcal	91.9 kcal
No especifica	Pollo Soya	Pavo

PARMA CAMPESTRE	San Millán	San Millán	TRES CASTILLOS
Salchicha Hot Dog de pavo/500 g	Hot Dog Viena de Pavo/A granel	Salchicha Hot Dog/A granel	Salchicha hot dog de pavo/A granel
66.0 g	44.1 g	42.1 g	47.4 g
46.1 g	30.2 g	27.5 g	32.6 g
5.8 g	2.0 g	2.9 g	2.8 g
● 5.1 g	● 3.2 g	● 3.3 g	● 2.7 g
7.1 g	7.5 g	6.9 g	7.9 g
0.5 g	0.3 g	0.4 g	0.5 g
4.5 g	4.9 g	5.0 g	5.0 g
100.8 kcal	60.7 kcal	66.9 kcal	67.1 g
Pollo	Pollo Soya	Pavo	Pollo

*No tiene denominación salchicha.

Un hot dog preparado aporta: 267.6 calorías

Ingrediente	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)
Salchicha	4.2	4	6.8	4.8
Pan	3	1.5	22	114
Mayonesa (15 g)	0.2	12.2	0.3	111.8
Cátsup (30 g)	0.4	0.4	7.2	34
Mostaza (5 g)	0.2	0.2	0.3	3
	8 g	18.3 g	13.6 g	267.6 kcal

Se consideraron los valores promedio de una salchicha de pavo.

SALCHICHA PECHUGA DE PAVO

Marca	PARMA Sabori AL NATURAL	PEÑARANDA	SAN RAFAEL	SAN RAFAEL Balance	zwan PREMIUM Bien Estar	zwan PREMIUM Bien Estar
Denominación	Salchicha de pechuga de pavo/ 500 g	Salchicha de pechuga de pavo/ 400 g	Salchicha pechuga pavo/500 g	Salchicha de pechuga de pavo/ 500 g	Salchicha de pechuga de pavo/ 500g	Salchicha de pechuga de pavo/ 500g
Peso promedio por salchicha (g)	65.6 g	66.6 g	62.7 g	62.9 g	62.9 g	62.2 g
Humedad (g)	45.4 g	33.5 g	44.3 g	46.2 g	42.8 g	43.0 g
Grasa (g)	4.3 g	22.4 g	5.7 g	4.3 g	6.7 g	4.0 g
Proteína (g)	7.5 g	7.7 g	7.5 g	7.4 g	5.8 g	● 5.3 g
Carbohidratos (g)	6.8 g	1.4 g	3.2 g	3.0 g	5.9 g	7.7 g
Sodio (g)	0.4 g	0.5 g	0.5 g	0.4 g	0.4 g	0.5 g
Fécula (almidón) (g)	4.6 g	No adiciona	2.9 g	2.6 g	5.3 g	5.4 g
Aporte energético (kcal)	96.1 kcal	238 kcal	94.6 kcal	80.9 kcal	106.8 kcal	88.1 kcal
Origen de la proteína y/o grasa	Pavo, Pollo	Pechuga de Pavo	Pavo, Soya	Pavo, Soya	Pechuga de pavo	Pechuga de pavo

*Al momento de la adquisición se encontraron etiquetas distintas.

*Al momento de la adquisición se encontraron etiquetas distintas.

SALCHICHA PARA ASAR

Marca	BAFAR	CHIMEX	KIR	zwan
Denominación	Salchicha campestre para asar/ 8 piezas	Salchicha para asar/ 800 g	Salchicha para asar/ 800 g	Salchicha para asar/800g
Peso promedio por salchicha (g)	100.2 g	101.6 g	98.4 g	100.0 g
Humedad (g)	58.51 g	61.8 g	66.3 g	65.5 g
Grasa (g)	16.5 g	19.6 g	11.8 g	13.7 g
Proteína (g)	● 7.6 g	10.9 g	● 7.2 g	9.4 g
Carbohidratos (g)	14.3 g	6.1 g	10.6 g	8.6 g
Sodio (g)	1.0 g	1.0 g	0.8 g	0.8 g
Fécula (almidón) (g)	9.6 g	3.1 g	7.9 g	5.7 g
Aporte energético (kcal)	235.8 kcal	244.3 kcal	176.9 kcal	195.5 kcal
Origen de la proteína y/o grasa	Cerdo, Pollo	Pollo, Lardo y corazón de cerdo, Soya	Pollo, Carne y grasa de cerdo, Soya	Cerdo, Pollo, Soya

Productos ordenados alfabéticamente. ● Estos productos tuvieron menos de 9.5% de proteína.

Recomendaciones

Compara
Analiza los precios. Lee las etiquetas. Las que declaran fécula, harinas, soya y grasas deben ser más baratas.

Considera
El aporte nutrimental por proteína en estos productos puede provenir de otros ingredientes como la soya.

Evita
Si se preparan como platillo o acompañadas de otros ingredientes no agregues más sal.

Modera
Si padeces hipertensión arterial modera el consumo de salchichas y otros embutidos.

Pon atención
Varias marcas adicionan harinas, lo que deben considerar las personas con enfermedad celiaca.

Recuerda
Cuando compres tu despensa, que sea lo último que adquieras para que no esté tanto tiempo sin refrigerar.

Verifica
El producto de tu elección tuvo que estar en refrigeración. Revisa también que esté dentro de la fecha de caducidad.

ELIGE RAZONADAMENTE

En el siguiente ejercicio comparamos el contenido nutrimental de dos salchichas, por pieza, de las categorías Salchicha de Pavo y Salchicha para Asar. Checa lo que encontramos.

PEÑARANDA
Salchicha de pechuga de pavo.

22.4 g	GRASA	19.6 g
7.7 g	PROTEÍNA	10.9 g
238 kcal	KILOCALORÍAS	244. 3 kcal
66. 6 g	PESO	101.6 g

Valores por salchicha

CHIMEX
Salchicha para asar.

Como puedes ver el aporte nutrimental no está muy alejado uno del otro siendo que la pieza de pechuga de pavo es de menor tamaño. El hecho de que sea de Pavo no significa que sea más saludable.

Recuerda que un Consumo Informado es un Consumo Razonado.

CONCLUSIONES

MARCAS SIN SOYA

La adición de soya es una forma de sustituir a la carne y ajustar los niveles de proteína, aunque entre las marcas analizadas no supera el 5%. No la adicionan:

BERNINA
Salchicha de pavo ahumada
México/ 340g

BURR
Salchicha de pavo
México/ 400 g

Casa López
Salchicha de pavo
México/ 500 g

Chero
Salchicha Hot Dog de pavo
México/ A granel

D'Héctor
Salchicha tipo Viena
México/ 2.5 kg

Don Fer
Salchicha de pavo
México/ 380 g

FARM HILL
Salchicha de pavo sabor ahumado
México/ 454g

LÍNEA ROJA
Salchicha Hot Dog de pavo
México/ A granel

NU-TRES
Salchicha de pavo
México/ 500 g

Oscar Mayer
Salchichas de pavo
E.U.A. / 454 g

Oscar Mayer
Salchichas clásicas de pavo, pollo y cerdo
E.U.A. / 454 g

PARMA CAM-PESTRE
Salchicha Hot Dog de pavo
México/ 500 g

PARMA Sabori AL NATURAL
Salchicha de pechuga de pavo
México/ 500 g

PEÑARANDA
Salchicha de pechuga de pavo
México/ 400 g

Pepe Salchicha
Salchicha de pavo
México/ 800 g

precissimo
Salchicha de pavo
México/ 640 g

San Millán
Salchicha Hot Dog
México/ A granel

TRES CASTILLOS
Salchicha hot dog de pavo
México/ A granel

zwan PREMIUM
Salchicha Vienesa
México/ 500 g

zwan PREMIUM Bien Estar
Salchicha de Pechuga de Pavo
México/ 500g

zwan PREMIUM Bien Estar
Salchicha de pechuga de pavo
México/ 500g

NO ADICIONAN FÉCULA

La presencia de almidón abarata los costos de fabricación y hace más energéticos a los productos. Las siguientes marcas no lo adicionan:

Oscar Mayer
Salchichas clásicas de pavo, pollo y cerdo / E.U.A. / 454 g

PEÑARANDA
Salchicha de pechuga de pavo
México/ 400 g

LIBRES DE PATÓGENOS

En cuanto a calidad sanitara ningún producto tuvo microorganismos patógenos.

HACEN LO QUE QUIEREN

Es notorio un desorden en el mercado, la norma es antigua y voluntaria por lo que los productores no están obligados a seguirla. Las diversas marcas tienen composiciones diferentes y todas usan por igual la denominación salchicha.

Aunque se trate de una norma de carácter voluntario, la LEY FEDERAL SOBRE METROLOGÍA Y NORMALIZACIÓN señala en el Artículo 54.- ***"Las normas mexicanas, constituirán referencia para determinar la calidad de los productos y servicios de que se trate, particularmente para la protección y orientación de los consumidores..."***

PROTEÍNA

Aunque no es obligatoria la NMX-F-065-1984 establece un parámetro mínimo de proteína, el cual es de 9.5%. Si aplicáramos este criterio a las salchichas analizadas, no todas estarían cumpliendo el estándar de calidad ya que:

28 productos contienen menos de 9.5% de proteína.

MÁS CARBOHIDRATOS

Presentes por la adición de féculas, almidones y harinas.

LÍNEA ROJA
Salchicha Hot Dog de pavo
México A granel.

19.4%
de carbohidratos

ALTO CONTENIDO DE GRASA Y CALORÍAS

PEÑARANDA
Salchicha de pechuga de pavo de 400 g.

Tuvo
33.66%
de grasa

Y
238 kcal
(en una salchicha)

SON MÁS AGUA

El contenido de agua en las salchichas es elevado, en las analizadas aquí encontramos entre 50% y 74%.

CARNE	AGUA
SOYA, GRASA, CARBOHIDRATOS, SODIO Y FÉCULA	

Casa López
Salchicha de pavo
México/ 500 g

PEÑARANDA
Salchicha de pechuga de pavo
México/ 400 g

AGUA Y ALMIDÓN

Hay productos que en la suma del agua y la fécula hacen más del 80% del producto.

CARNE	AGUA Y ALMIDÓN
SOYA, GRASA, CARBOHIDRATOS Y SODIO	

Aurrera
Salchicha de pavo
México/ 2kg

Aurrera
Salchicha tipo Viena
México/ 833 g

Chero
Salchicha Hot Dog de pavo/
México/ A granel

D'Héctor
Salchicha tipo Viena
México/ 2.5 kg

Don Fer
Salchicha de pavo
México/ 380 g

DUBY
Salchicha Viena
México/ 830g

LÍNEA ROJA
Salchicha Hot Dog de pavo
México/ A granel

Pery
Salchicha de pavo
México/ 620 g

precissimo
Salchicha de pavo
México/ 640 g

ALTAS EN SODIO

Los agentes de curado, conservadores y sal hacen que la salchicha contenga sodio.

Encontramos que las salchichas analizadas contienen entre:

595.6 y 1014.6 mg
de sodio en 100 g de salchicha.

MIENTEN

NO SON DE PAVO

NO CUMPLE

Se ostentan como producto de pavo pero están elaborados con pollo.

PARMA Sabori
Salchicha de pavo
México/ 500 g

PARMA Sabori
Salchicha de pavo adicionada con Omega 3 de linaza
México/ 500 g

San Millán
Hot Dog Viena de Pavo
México/ A granel

TRES CASTILLOS
Salchicha hot dog de pavo
México/ A granel

TIENEN MÁS POLLO QUE PAVO

NO CUMPLE

Dicen que son de pavo, pero contienen pollo en mayor proporción.

Capistrano
Salchicha de pavo
México/ 500 g

Great Value
Salchicha de pavo
Reducida en sodio
México/ 500 g

LÍNEA ROJA
Salchicha Hot Dog de pavo
México/ A granel

Pery
Salchicha de pavo
México/ 620 g

PRODUCTO INMOVILIZADO

Aurrera
Salchicha de pavo
México/ 2 kg

PRODUCTO INMOVILIZADO

BURR
Salchicha de pavo
México/ 400 g

PRODUCTO INMOVILIZADO

Great Value
Salchicha de pavo
México 500 g

PRODUCTO INMOVILIZADO

PARMA CAMPESTRE
Salchicha Hot Dog de pavo
México/ 500 g

PRODUCTO INMOVILIZADO

precissimo
Salchicha de pavo
México/ 640 g

QUE NO TE ENGAÑEN

NO VERAZ

Declaran como primer ingrediente carne de ave pero es agua.

Aurrera
Salchicha tipo Viena
México/ 833 g

DUBY
Salchicha Viena
México/ 830 g

Don Fer
Salchicha de pavo
México/ 380 g

CONTIENEN POLLO

NO VERAZ

Se ostentan como producto de pavo pero además contienen pollo.

FUD
Salchichas de pavo
México/ 1 kg

FUD
Salchichas de pavo para Hot dog
México/ 500 g

Galicia
Salchicha de pavo
México/ A granel

go JOCHOS EL SALCHICHERO
Salchicha de pavo Viena
México/ A granel

¡LES FALTÓ SALCHICHA!

NO CUMPLE

Su contenido neto es menor al declarado. Duby 1.4% menos en 1 de tres unidades. Great Value 3.8% menos en 1 de 3 unidades. San Rafael 3.8% menos en 2 de 3 unidades.

DUBY
Salchicha Viena
México/ 830 g
(una de tres unidades)

Great Value
Salchicha de pavo Reducida en sodio
México/ 500 g
(una de tres unidades)

SAN RAFAEL Balance
Salchicha de pavo
México/ 500 g
(dos de tres unidades)

¿DE CUÁL AVE?

NO VERAZ

Indican en sus ingredientes carne de ave pero no especifican de qué ave provienen aun en el caso de las que dicen ser de salchicha de pavo.

NU-TRES
Salchicha Hot dog
México/ 500 g

NU-TRES
Salchicha de pavo
México/ 500 g

Pepe Salchicha
Salchicha de pavo
México/ 800 g

Pepe Salchicha
Salchicha Viena
México/ 800 g

¿DE PAVO Y SIN CONSERVADORES?

Dice ser producto de pavo pero también contiene pollo. Ostenta la leyenda "sin conservadores" pero sí los contiene.

PARMA Sabori AL NATURAL
Salchicha de pechuga de pavo/ 500 g

LA MÁS MENTIROSA

FUD Cuida-t
Salchichas de pavo /
México/ 500 g

- ✗ Se ostenta como producto de pavo pero también contiene pollo.
- ✗ Contiene la misma cantidad de sodio que el producto regular incumpliendo la leyenda "reducido en sodio".
- ✗ Contiene la misma cantidad de grasa que el producto regular incumpliendo la leyenda "reducido en grasa".

NO VERAZ

Los productos que han sido encontrados en el mercado están siendo inmovilizados por incumplimiento a las normas aplicables, fueron sujetos a actos administrativos y están en proceso de la sanción que en su caso corresponda.

ELIGE DE ACUERDO A TU TIPO DE DIETA, TE PRESENTAMOS LAS QUE TIENEN MÁS

Más Grasa	Más Proteína	Mayor Aporte Energético
SALCHICHA DE PAVO		
8.9 g Oscar Mayer Salchichas clásicas de pavo,pollo y cerdo E.U.A. / 454 g	**10.9 g** BERNINA Salchicha de pavo ahumada México/ 340 g	**118.2 kcal** SAN RAFAEL Salchicha Pavo México/ 750 g
SALCHICHA VIENA		
10.0 g SAN RAFAEL Salchicha Viena México/ 550 g	**8.1 g** SAN RAFAEL Salchicha Viena México/ 550 g	**142.5 kcal** SAN RAFAEL Salchicha Viena México/ 550 g
SALCHICHA PARA ASAR		
19.6 g CHIMEX Salchicha para asar México/ 800 g	**10.9 g** CHIMEX Salchicha para asar México/ 800 g	**244.3 kcal** CHIMEX Salchicha para asar México/ 800 g
SALCHICHA HOT DOG		
6.1 g LALA Plenia Salchicha hot dog de pavo México/ 340 g	**7.4 g** LALA Plenia Salchicha hot dog de pavo México/ 340 g	**111.0 kcal** LALA Plenia Salchicha hot dog de pavo México/ 340 g
SALCHICHA PECHUGA DE PAVO		
22.4 g PEÑARANDA Salchicha de pechuga de pavo México/ 400 g	**7.7 g** PEÑARANDA Salchicha de pechuga de pavo México/ 400 g	**238.0 kcal** PEÑARANDA Salchicha de pechuga de pavo México/ 400 g

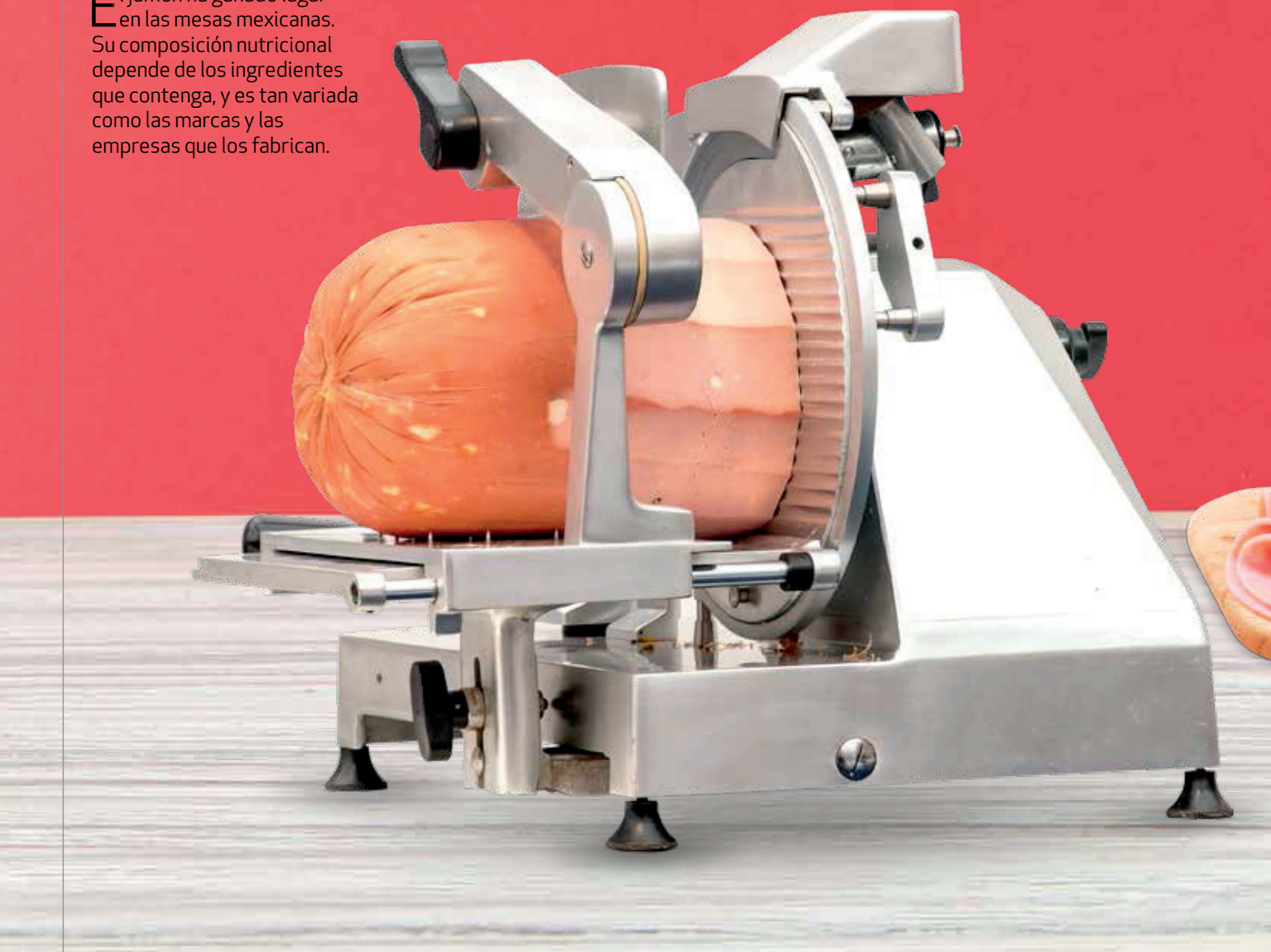
Los datos se refieren a una pieza de salchicha, por lo que estos contenidos dependen del peso de la misma.

JAMONES

Conoce sus ingredientes y elige sabiamente.

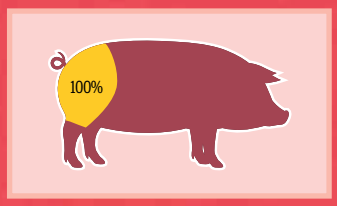
Tiempo de lectura: 12 minutos.

El jamón ha ganado lugar en las mesas mexicanas. Su composición nutricional depende de los ingredientes que contenga, y es tan variada como las marcas y las empresas que los fabrican.



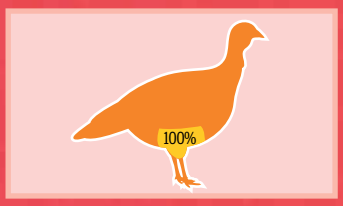
Denominación

De acuerdo a la Norma Oficial Mexicana: "Jamón-Denominación y clasificación comercial, especificaciones fisicoquímicas, microbiológicas, organolépticas, información comercial y métodos de prueba" (NOM-158-SCFI-2003) el tipo de carne con que se elabora le da al jamón la denominación en su etiqueta.



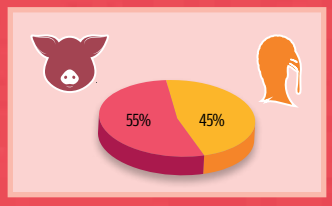
Jamón o jamón de pierna

Elaborado exclusivamente con carne de la pierna trasera del cerdo.



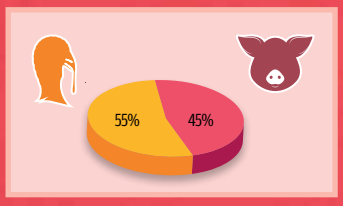
Jamón de pavo

Elaborado exclusivamente con carne de muslo de pavo.



Jamón de cerdo y pavo

Elaborado con un mínimo del 55% de carne de cerdo y el resto con carne de pavo.



Jamón de pavo y cerdo

Elaborado con un mínimo del 55% de carne de pavo y el resto con carne de cerdo.

Por ejemplo, si el jamón que elijes dice ser de pavo y cerdo, el primer ingrediente que debe mencionarse en su etiquetado debe ser pavo. Esto significa que contiene mayor cantidad de él.

Tipos de jamón

Existen diferentes tipos de jamón según su calidad.

Clasificación Comercial	Contenidos					
	Proteína libre de grasa % mínimo	Grasa % máximo	Humedad (agua) % máximo	Proteína (soya) adicionada % máximo	Carragenina % máximo	Fécula % máximo
Extrafino	18	6	75	0	1.5	0
Fino	16	6	76	2	1.5	0
Preferente	14	8	76	2	1.5	5
Comercial	12	10	76	2	1.5	10
Económico	10	10	76	2	1.5	10

Jamones extrafinos

Son los que contienen el mayor porcentaje de proteína libre de grasa que el resto, mínimo 18%. Junto con los jamones finos son los que menos grasa contienen, puede ser el 6% máximo. También son los que menos agua contienen, hasta 75%. Una característica particular es que no agregan fécula o soya.

Jamones finos

Su contenido de proteína libre de grasa se encuentra un poco por debajo del de los jamones extrafinos ya que presentan un 16% mínimo. En cuanto a la grasa los igualan (6%). Su contenido de agua es de hasta 76%. Pueden contener soya pero no fécula. Sus ingredientes cárnicos corresponden a pierna de cerdo o muslo de pavo.

Jamones preferentes

Pueden contener hasta 14% de proteína libre de grasa. Superan por poco a los finos en contenido de agua con un 8% mientras que los igualan en soya (2%). Contienen hasta un 5% de fécula.

Jamones comerciales

En cuanto a la proteína libre de grasa presentan un mínimo del 12% y de grasa, 10%. Al igual que los jamones económicos contienen 76% de agua, 2% de soya y 10% de fécula máximo.

Jamones económicos

Son los que menos proteína libre de grasa contienen, mínimo un 10%. Junto con los jamones comerciales son los que más grasa tienen, hasta 10%. En cuanto al agua y soya igualan a los jamones comerciales y preferentes con un 76% y 2% respectivamente. Respecto a la fécula pueden contener lo mismo que un jamón comercial, es decir máximo un 10%.

NORMATIVIDAD

- **NOM-002-SCFI-2011**. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010**. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.
- **NOM-213-SSA1-2018,** Productos y servicios. Productos cárnicos procesados y los establecimientos dedicados a su proceso. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.
- **NOM-158-SCFI-2003**. Jamón-Denominación y clasificación comercial, especificaciones fisicoquímicas, microbiológicas, organolépticas, información comercial y métodos de prueba.
- **NOM-086-SSA1-1994,** Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: del 24 de marzo al 10 de junio del 2020.
Periodo de adquisición del producto: del 24 de marzo al 23 de abril del 2020.
Marcas analizadas: 44.
Pruebas realizadas: 517.

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron

44 marcas de las diferentes clasificaciones comerciales.

En cada producto se determinó:

Calidad sanitaria

De acuerdo a las normas NOM-213-SSA1-2018 y NOM-158-SCFI-2003 se verificó que los productos tuvieran un adecuado manejo sanitario, así como que no presentaran microorganismos patógenos que pudieran ocasionar daños a la salud.

Calorías

Se determinó el contenido energético por cada 100 g de producto.

Carbohidratos

Se determinó el porcentaje de hidratos de carbono en cada producto.

Fécula

A fin de corroborar que no excedieran lo permitido por la normatividad se midió el contenido de este ingrediente que es usado generalmente para la retención de agua durante todo el procesamiento y almacenamiento del producto, aumentar el rendimiento y abaratar los costos de fabricación. También, hace que un producto contenga más calorías.

Grasa

Se informa su contenido por ser una fuente energética, aunque consumir grasa en exceso es dañino.

Información al consumidor

Se verificó que todas las muestras tuvieran la información que requiere la normatividad: denominación, clasificación, marca, razón social, lote, fecha de caducidad, leyenda de conservación y contenido neto. También que los ingredientes y leyendas en el etiquetado fueran veraces, no confundieran al consumidor y tuvieran en la etiqueta el sello TIF (Tipo Inspección Federal).

La certificación TIF es un reconocimiento que otorga SAGARPA a las empresas dedicadas al sacrificio y procesamiento de carne y productos cárnicos.

Para el caso de los productos adicionados con proteínas, que indicaran el origen y porcentaje de las mismas.

Humedad

Fue verificada ya que en los jamones cocidos el agua añadida es generalmente el segundo ingrediente pero no debe exceder lo establecido en las especificaciones de la NOM-158-SCFI-2003.

Proteína

Es relevante para evaluar la calidad nutritiva de los productos dada la importancia de su presencia en una correcta dieta alimenticia.

Sodio

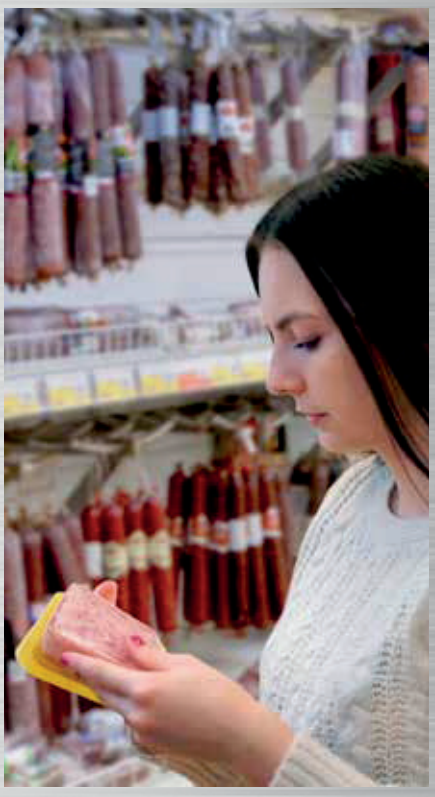
En buena parte proviene de la sal adicionada aunque también puede ser proporcionado por otros aditivos. Actualmente se usa en jamón cocido en altas concentraciones aunque su uso disminuye en productos que se denominan con un bajo contenido en sodio.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda disminuir la ingesta de sodio para reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares. La ingesta ideal al día es de no más de 2,000 miligramos para los adultos y para los niños de 2 a 15 años ajustar a la baja en función de las necesidades energéticas.

Tipo de carne

Se verificó la cantidad y tipo de carne empleada usada para constatar la veracidad de la información en la etiqueta.

Recomendaciones



Considera

Ten en cuenta los ingredientes para protegerte, ya que puede haber algunos que se consideran alérgenos como gluten, leche o soya.

Distingue

En el mercado hay otros embutidos cuyas características a simple vista pueden ser similares a un jamón, pero que no se denominan como tal.

Lee

Las etiquetas están para ayudarte a que no excedas niveles y así, cuidar tu salud.

Refrigéralo

Mantenlo siempre en refrigeración.

JAMÓN COMERCIAL

PRECIOS:

- $ Precio promedio
- $ Precio único encontrado
- $ Precio por 100 g

Marca	BAFAR	CAPISTRANO	CHIMEX IBERO BARCELONA	D´HECTOR
Denominación	Jamón de pavo Virginia/ 250 g	Virginia Jamón de pavo/ 250 g	Jamón de Pavo y Cerdo/ A granel	Virginia Jamón de pavo/ A granel
Grasa (%)	2.87%	1.83%	1.97%	3.49%
Proteína Libre de Grasa - PLG (%)	12.7%	12.8%	12.0%	11.9%
Carbohidratos (%)	8.9%	6.8%	8.1%	9.0%
Aporte energético (kcal) en 100 g	111 kcal	94 kcal	97 kcal	114 kcal
Sodio (g/100 g)	1.13 g	0.80 g	0.79 g	0.91 g
Origen de la proteína	Pavo Soya	Pavo Soya	Pavo Soya	Pavo Soya

Marca	eFa Carnes Frías	FUD	FUD	FUD
Denominación	Jamón de pavo Virginia/ A granel	Jamón de pavo y cerdo Americano/ 170 g	Jamón de pavo Virginia/ 290 g	Jamón de pavo y cerdo Virginia/ 290 g
Grasa (%)	2.47%	2.63%	2.52%	1.54%
Proteína Libre de Grasa - PLG (%)	12.6%	13.6%	12.6%	13.2%
Carbohidratos (%)	7.3%	7.4%	7.4%	6.7%
Aporte energético (kcal) en 100 g	101 kcal	106 kcal	101 kcal	92 kcal
Sodio (g/100 g)	0.77 g	0.75 g	0.83 g	0.75 g
Origen de la proteína	Pavo Soya	Pavo Cerdo Soya	Pavo Soya	Pavo Cerdo Soya

Productos ordenados alfabéticamente.

Precios Promedio o Únicos de Jamones en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León y Villahermosa levantados del 8 al 12 de junio del 2020.

Todos los productos marcan país de origen México.

Marca	FUD Cuida-t+	GALICIA	Granja Món Plus	Great Value
Denominación	Jamón de pavo Virginia/ 290 g	Jamón de pierna americano/ A granel	Jamón Virginia de Pavo/ 800 g	Jamón de pavo tipo Virginia/ 250 g
Grasa (%)	2.28%	2.58%	2.86%	3.31%
Proteína Libre de Grasa - PLG (%)	12.4%	12.6%	13.1%	11.8%
Carbohidratos (%)	7.4%	6.1%	5.4%	10.4%
Aporte energético (kcal) en 100 g	99 kcal	97 kcal	98 kcal	117 kcal
Sodio (g/100 g)	0.64 g	1.09 g	0.91 g	0.86 g
Origen de la proteína	Pavo Soya	Cerdo Soya	Pavo Soya	Pavo Soya

Marca	KIR	KIR	LALA PLENIA	PARMA Sabori
Denominación	Jamón Virginia de Pavo/ 250 g	Jamón Tradicional de Pierna/ A granel	Jamón Virginia de Pavo/ 250 g	Jamón Virginia de Pavo/ 250 g
Grasa (%)	3.75%	2.40%	2.58%	2.75%
Proteína Libre de Grasa - PLG (%)	11.7%	11.0%	13.1%	11.7%
Carbohidratos (%)	9.1%	8.3%	6.9%	8.4%
Aporte energético (kcal) en 100 g	115 kcal	98 kcal	102 kcal	104 kcal
Sodio (g/100 g)	0.94 g	0.83 g	0.71 g	0.88 g
Origen de la proteína	Pavo Soya	Cerdo Soya	Pavo Soya	Pavo Soya

JAMÓN COMERCIAL

PRECIOS:

- $ Precio promedio
- $ Precio único encontrado
- $ Precio por 100 g

Marca	San Antonio ICO	Sparta Virginia	VALLEY FOODS	VITA DELI	zwan PREMIUM
Denominación	Jamón de pavo/ A granel	Jamón de pavo/ 250 g	Jamón Virginia de Pavo/ 250 g	Jamón de pavo Virginia/ 250 g	Jamón de pavo Virginia/ 250 g
Grasa (%)	2.23%	3.91%	2.93%	2.50%	0.03%
Proteína Libre de Grasa - PLG (%)	12.8%	11.9%	12.4%	12.4%	11.9%
Carbohidratos (%)	7.4%	6.5%	9.3%	6.9%	9.6%
Aporte energético (kcal) en 100 g	100 kcal	107 kcal	112 kcal	98 kcal	112 kcal
Sodio (g/100 g))	1.04 g	0.80 g	0.99 g	1.01 g	0.94 g
Origen de la proteína	Pavo Soya	Pavo Soya	Pavo Soya	Pavo Soya	Pavo Soya

JAMÓN PREFERENTE

Marca	CUADRITOS	zwan PREMIUM BienEstar
Denominación	Jamón Virginia de Pavo/ A granel	Jamón de pavo Virginia/ 250 g
Grasa (%)	2.49%	3.82%
Proteína Libre de Grasa - PLG (%)	11.3%	14.8%
Carbohidratos (%)	9.9%	6.1%
Aporte energético (kcal) en 100 g	106 kcal	116 kcal
Sodio (g/100 g)	1.06 g	0.56 g
Origen de la proteína	Pavo Soya	Pavo Soya

Productos ordenados alfabéticamente

JAMÓN ECONÓMICO

Precios Promedio o Únicos de Jamones en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León y Villahermosa levantados del 8 al 12 de junio del 2020.

Todos los productos marcan país de origen México.

PRECIOS:

- $ Precio promedio
- $ Precio único encontrado
- $ Precio por 100 g

Marca	Alpino	Aurrera	BAFAR	DUBY
Denominación	Jamón de pavo/ 400 g	Jamón cocido/ 500 g	Jamón de pavo/ 400 g	Jamón cocido de pavo/ 500 g
Grasa (%)	4.62%	8.70%	7.43%	6.28%
Proteína Libre de Grasa - PLG (%)	10.9%	9.6%	9.8%	8.9%
Carbohidratos (%)	11.9%	9.8%	8.7%	13.4%
Aporte energético (kcal) en 100 g	130 kcal	152 kcal	138 kcal	143 kcal
Sodio (g/100 g)	1.01 g	0.84 g	0.98 g	0.83 g
Origen de la proteína	Pavo Soya	Pavo Soya	Pavo Soya	Pavo Soya

Marca	GALY	KIR Lunch	Los Manantiales	Sparta Cocido
Denominación	Jamón cocido de cerdo y pavo/ A granel	Jamón de Pavo/ 220 g	Jamón tipo americano pavo y cerdo/ A granel	Jamón de pavo y cerdo/ 1 kg
Grasa (%)	3.94%	3.15%	3.04%	6.39%
Proteína Libre de Grasa - PLG (%)	10.4%	10.4%	11.1%	9.8%
Carbohidratos (%)	11.3%	8.8%	8.5%	11.2%
Aporte energético (kcal) en 100 g	121 kcal	104 kcal	105 kcal	139 kcal
Sodio (g/100 g)	1.07 g	0.86 g	0.84 g	0.89 g
Origen de la proteína	Cerdo Soya	Pavo Soya	Pavo Soya	Pavo Pollo Cerdo Soya

JAMÓN EXTRA FINO

PRECIOS:

- $ **Precio promedio**
- $ **Precio único encontrado**
- $ **Precio por 100 g**

Marca	PARMA Sabori	PEÑARANDA	PEÑARANDA
Denominación	Jamón de pierna extrafino/ 250 g	Jamón a las finas hierbas/ 200 g	Jamón horneado sin sal añadida/ 200 g
Grasa (%)	3.87%	4.74%	2.48%
Proteína Libre de Grasa - PLG (%)	18.8%	20.5%	20.6%
Carbohidratos (%)	3.1%	1.4%	2.9%
Aporte energético (kcal) en 100 g	120 kcal	127 kcal	114 kcal
Sodio (g/100 g)	0.70 g	0.81 g	0.54 g
Origen de la proteína	Cerdo	Cerdo	Cerdo

Marca	PEÑARANDA	zwan PREMIUM BienEstar
Denominación	Jamón tipo York/ 250 g	Jamón de pierna/ 250 g
Grasa (%)	2.90%	3.30%
Proteína Libre de Grasa - PLG (%)	19.6%	18.4%
Carbohidratos (%)	1.1%	1.9%
Aporte energético (kcal) en 100 g	106 kcal	108 kcal
Sodio (g/100 g)	0.81 g	0.59 g
Origen de la proteína	Cerdo	Cerdo

Productos ordenados alfabéticamente

JAMÓN FINO

Precios Promedio o Únicos de Jamones en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León y Villahermosa levantados del 8 al 12 de junio del 2020.

Todos los productos marcan país de origen México.

PRECIOS:

- $ Precio promedio
- $ Precio único encontrado
- $ Precio por 100 g

Marca	CAPISTRANO	PARMA	PARMA CAMPESTRE	SAN RAFAEL
Denominación	Jamón de pierna tipo York/ 250 g	Jamón de pierna York/ 200 g	Jamón de pierna/ 250 g	Jamón Real Pavo/ 300 g
Grasa (%)	2.07%	3.01%	2.41%	2.20%
Proteína Libre de Grasa - PLG (%)	17.0%	16.7%	15.3%	15.0%
Carbohidratos (%)	2.7%	1.7%	5.8%	5.5%
Aporte energético (kcal) en 100 g	96 kcal	99 kcal	105 kcal	101 kcal
Sodio (g/100 g)	0.73 g	0.81 g	1.08 g	0.88 g
Origen de la proteína	Cerdo Soya	Cerdo Soya	Cerdo Soya	Pavo Soya

*No indica clasificación comercial, pero puede ser fino con base en el contenido de PLG y grasa.

Marca	SAN RAFAEL	SAN RAFAEL Balance	zwan PREMIUM BienEstar	zwan PREMIUM
Denominación	Jamón Real Pierna/ 300 g	Jamón de pierna/ 250 g	Jamón de pavo/ 250 g	Jamón de pierna/ 250 g
Grasa (%)	2.67%	3.19%	3.54%	3.76%
Proteína Libre de Grasa - PLG (%)	17.3%	18.6%	16.2%	16.7%
Carbohidratos (%)	5.1%	2.3%	3.2%	4.9%
Aporte energético (kcal) en 100 g	112 kcal	110 kcal	107 kcal	118 kcal
Sodio (g/100 g)	0.99 g	0.69 g	0.67 g	0.96 g
Origen de la proteína	Cerdo Soya	Cerdo	Pavo Soya	Cerdo Soya

CONCLUSIONES

PRECIO

Algo que debes tener en cuenta al momento de adquirir estos productos es que la calidad de los jamones se ve reflejada en el precio. Te presentamos los rangos de precios por 100 g y promedio por la misma cantidad de los que analizamos:

Jamones Económicos	Jamones Comerciales	Jamones Preferentes	Jamones Finos	Jamones Extrafinos
De $4.40 a $10.11	De $6.03 a $18.39	De $8.45 a $21.42	De $14.78 a $38.36	De $26.52 a $62.25
Promedio $6.71	Promedio $12.25	Promedio $14.93	Promedio $26.57	Promedio $44.38

Revisa bien

Como puedes ver el precio no siempre va acorde al tipo de jamón. Por ejemplo, 100 g de jamón fino pueden costar lo mismo que 100 g de jamón extrafino de acuerdo a la marca.

Siempre antes de adquirir un producto compáralo con otros.

REDUCEN COSTOS

Según el grado de calidad se emplean también otros ingredientes, además de las materias primas cárnicas que sean más baratas.

Materias primas cárnicas más baratas	Otros ingredientes		
Carne recuperada mecánicamente de los huesos, especialmente la de ave.	Ingredientes no cárnicos cuyo objetivo sea sustituir una parte de la carne con un aporte proteico y funcional (soya).	Ingredientes de relleno, como los almidones o las féculas de papa, maíz o chícharo.	Otros ingredientes como la carragenina la cual se utiliza para aumentar la capacidad de retención de agua.

MENOS PRODUCTO

BAFAR
Jamón de pavo/ México/400 g

Tiene
4.7%
menos producto.

DUBY
Jamón cocido de pavo/ México/ 500 g

Tiene
4.6%
menos producto.

LE FALTÓ CERDO

GALY
Jamón cocido de cerdo y pavo
México/ A granel

Incumple el porcentaje mínimo de cerdo que debe tener:

Contiene
51.5%
y debe tener mínimo
55%

OMITEN INFORMACIÓN

LALA PLENIA

Jamón Virginia de Pavo/ México/ 250 g[1]

No indica en etiqueta el porcentaje de proteína de soya adicionada.

[1]El fabricante mostró el cambio de etiqueta para corregir la omisión del porcentaje de soya.

PARMA

Jamón de pierna York/ México/ 200 g

No indica en etiqueta la clasificación comercial.

NO CONTIENE SOLO MUSLO

DUBY

Jamón Cocido de Pavo/ México/ 500 g

Se denomina "jamón cocido de pavo" pero la totalidad de la carne utilizada no corresponde a muslo de pavo, como lo exige la nom-158-scfi-2003.

NO ES JAMÓN

Sparta Cocido

Jamón de pavo y cerdo/ México/ 1 kg[2]

De acuerdo a su formulación, no debería usar la denominación jamón ya que contiene pollo que no declara en ingredientes.

[2]El fabricante mostró cambio en la formulación y nueva etiqueta del producto

FUERA DE LA NORMA

NO TAN FINO

PARMA CAMPESTRE
Jamón de pierna/ México/ 250 g[3]

Se ostenta como "fino", pero contiene fécula que, de acuerdo a esa clasificación, no debe tener.

[3]El fabricante mostró el cambio de etiqueta para que corresponda a la categoría - "preferente".

NO ES PREFERENTE

CUADRITOS
Jamón Virginia de Pavo/ México/ A granel

No cumple el porcentaje de proteína libre de grasa, de acuerdo a la clasificación "preferente" que ostenta.

NO ES REDUCIDO EN SODIO

PARMA Sabori
Jamón Virginia de Pavo/ México/ 250 g

No cumple con el 25 % de reducción de sodio para ostentarse como "Reducido en sodio".

CONTIENE ALMIDÓN

SAN RAFAEL
Jamón Real Pierna/ México/ 300 g

Se encontró que contiene almidón que no declara en sus ingredientes.

ELIGE DE ACUERDO A TU TIPO DE DIETA, TE PRESENTAMOS LOS QUE TIENEN MÁS

Más Grasa	Más Proteína	Mayor Aporte Energético en 100 g
Jamón Económico		
8.70% Aurrera Jamón cocido México/ 500 g	**10.8%** Los Manantiales Jamón tipo americano pavo y cerdo/ México/ A granel	**152 kcal** Aurrera Jamón cocido/ México/ 500 g
Jamón Comercial		
3 .91% Sparta Virginia Jamón de pavo México/ 250g	**13.6%** FUD Jamón de pavo y cerdo Americano/ México/ 170 g	**117 kcal** Great Value Jamón de pavo tipo Virginia/ México/ 250 g
Jamón Preferente		
3.82% zwan PREMIUM BienEstar Jamón de pavo Virginia México/ 250 g	**14.2%** zwan PREMIUM BienEstar Jamón de pavo Virginia México/ 250 g	**116 kcal** zwan PREMIUM BienEstar Jamón de pavo Virginia México/ 250 g
Jamón Fino		
3.76% zwan PREMIUM Jamón de pierna México/ 250 g	**18.0%** SAN RAFAEL Balance Jamón de pierna México/ 250 g	**118 kcal** zwan PREMIUM Jamón de pierna México/ 250 g
Jamón Extrafino		
4.74% PEÑARANDA Jamón a las finas hierbas México/ 200 g	**20.0%** PEÑARANDA Jamón horneado sin sal añadida México/ 200 g	**127 kcal** PEÑARANDA Jamón a las finas hierbas México/ 200 g

CARBOHIDRATOS

Entre las marcas, el contenido de carbohidratos que proporcionan es distinto pues depende de la cantidad de fécula y otros ingredientes como azúcares, almidón y almidón modificado. Este último es un aditivo ampliamente utilizado en la industria de alimentos ya que, a diferencia del primero, ha sido sometido a procedimientos físicos, químicos o enzimáticos con el objetivo de mejorar sus propiedades funcionales para usarse como estabilizante, espesante, entre otras.

CHORIZO

Tiempo de preparación: 1 ½ hrs. requiere reposo y maduración de 2 días
Costo: $138.25 **Porciones:** 9 porciones **Kcal:** 1122 kcal

Ingredientes

- 500 g de carne de cerdo molida
- 350 g de carne de res molida
- 150 g de papada de cerdo* congelada y partida en trozos muy finos
- 2 cucharadas de sal de mesa
- 4 ½ cucharadas de pimentón molido (páprika)
- ⅓ de cucharada de ajo en polvo
- ⅓ de cucharada de pimienta negra molida
- ½ cucharada de comino en polvo
- ¾ de cucharada de orégano seco
- ⅛ de cucharadita de mejorana en polvo
- ⅛ de cucharadita de tomillo en polvo
- 2 hojas de laurel en trozos pequeños
- 1.5 m de tripa natural
- ½ taza de vinagre blanco
- ¼ de cucharadita de sal de cura

*Se consigue en tocinerías.

Utensilios

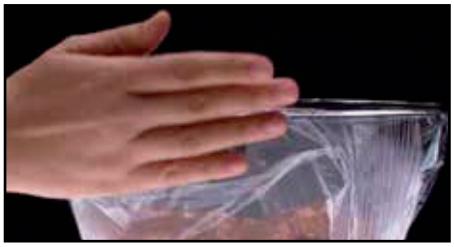
- 1 tazón de vidrio con capacidad de 4 litros
- 1 cuchara sopera
- 1 machacador de frijoles
- Plástico para alimentos
- 1 trozo de manguera
- 1 cuchara de madera
- 1 taza medidora
- Tijeras
- Hilo cáñamo
- Aguja
- 1 decorador de repostería (dispensador jeringa)

Procedimiento

1 En el tazón mezcla 4 cucharadas de vinagre, la sal de mesa y la sal de cura, agitando con la cuchara sopera para que se disuelvan.

2 Agrega el resto de los condimentos: pimentón, ajo, pimienta, comino, orégano, mejorana, tomillo y laurel para hacer la salmuera.

3 Añade la carne molida y la papada de cerdo. Ayúdate del machacador y mezcla.



4 Tapa el recipiente con plástico para alimentos y deja reposar en el refrigerador por 12 horas.

5 Lavar la tripa antes de usarla. A modo de manguera haz pasar agua corriente por ella directamente de la llave dejando que corra por todo lo largo. Desenreda los nudos que encuentres.

6 Una vez limpia déjala remojar en vinagre por 10 minutos. Esto ayudará a quitar su olor característico.

7 Toma una porción de tripa e introdúcela poco a poco plisándola sobre la manguera de manera que quede por fuera. Deja sueltos unos 5 cm y anuda el extremo con el hilo cáñamo.

8 Coloca la carne en porciones pequeñas dentro del decorador y empuja poco a poco. Mientras va saliendo la carne, jala la tripa cuidadosamente para que no quede demasiado apretada y evitar que se rompa.

9 Revisa que no queden burbujas de aire en la carne embutida. Si notas alguna, pincha con la aguja y haz presión alrededor del orificio para sacar el aire acomodando la carne. Anuda la tripa cada 10 o 15 cm con el hilo cáñamo.

10 Para madurar al chorizo es necesario colgarlo por dos días en un lugar templado, procurando que no haya corrientes de aire.

11 El chorizo que se mantiene colgado a temperatura ambiente tiene una vida útil de un mes.

Suscríbete a nuestro canal de YouTube PROFECO tv

Platillo Sabio
PROFECO

jorgecorcega
JorgeCórcega
jorgecorcega

Jorge Córcega

Cocinar con lo que la Milpa nos da

Su inspiración para la cocina la obtuvo de su abuela, del recuerdo de las navidades en las que ella preparaba con mucho mimo y amor unos deliciosos dulces de almendra que en nada se parecían a los adquiridos en las tiendas. Ese amor y sobre todo el conocer de dónde vienen los ingredientes con que se hacen las comidas, llevaron al Chef Jorge Córcega a encontrar su profesión y más adelante a crear los proyectos la Ruta de la Milpa y Colectivo por el Campo.

En entrevista con la Revista del Consumidor, nos platica sobre estas iniciativas que también le han servido de aprendizaje. La Ruta de la Milpa inició con un grupo de familias productoras en la alcaldía Milpa Alta con el objetivo no solo de dar a conocer su trabajo, mostrar lo que el campo de la Ciudad de México tiene, sino también promocionar la cocina e ingredientes que se producen ahí, que son parte de nuestra cultura. Este proyecto es fruto de años de trabajo, de conocer y aprender de la gran diversidad de hierbas y milpas que hay en todo el país, de crear y compartir lo que la tierra produce.

La milpa es la base de la alimentación de nuestro país, gracias a ella hemos vivido, de sus dones, sudores, sabores y saberes. A través de ella el Chef Córcega planea y elabora sus menús, basándose en los productos de temporada, de esta manera siempre cuentan con lo más fresco: cucurbitáceas, diferentes variedades de maíz, frijoles, chiles y quelites.

Por otro lado, está el Colectivo por el Campo, que nació de la unión de productores de Milpa Alta y otras empresas. Consiste en canastas solidarias con nopales, pinole, mole, conservas, vino, cervezas artesanales, entre otros productos que desde que inició la pandemia, a la fecha, continúan repartiendo en la Ciudad de México.

A decir del Chef Córcega, cocinar con lo que la milpa nos da es fácil, lo encontramos en el mercado, con los ingredientes que tenemos a la mano, alrededor. Solo queda recrear las recetas de nuestras abuelas para comer muy rico y sano.

Si quieres ver esta y otras recetas suscríbete a nuestro canal de **YouTube** PROFECO tv

Platillo Sabio
PROFECO

Ensalada de Quelites y Pollo

Ingredientes

- 6 bisteces de pechuga de pollo
- 300 g de verdolagas
- 200 g de quintoniles
- Lechuga italiana
- 300 g tomate cherry
- c/n epazote criollo (puede ser epazote morado)
- c/n albahaca
- c/n manzanilla
- 100 ml aceite de oliva Arbequina (puede no ser de este tipo)
- Sal de Celestún (puede ser sal fina)

Preparación

1. Deshoja los quintoniles, verdolagas, lechuga y manzanilla.
2. Lávalos, desinféctalos y resérvalos.
3. Deshoja el epazote, la albahaca y resérvalos.
4. En un molcajete haz el aderezo con el epazote, la albahaca y el aceite de oliva.
5. Lava y corta los tomates cherry por mitades.
6. Pon en un sartén, con un poco de aceite de oliva, la pechuga y cuece completamente. Después, córtala en tiras no muy delgadas.
7. Para armar la ensalada coloca los quintoniles, la lechuga y los tomates cherry al fondo del plato. Agrega las tiras de pollo, el aderezo y la manzanilla.
8. Termina con la sal de Celestún.

2148 KCAL. | $212.09 | 6 PORCIONES | 1 HORA

Fotografía: José Luis Sandoval

¿Cuánto cuesta?

Consulta de información del 13 al 17 de junio del 2020.
Ciudad de México y Área Metropolitana.

Ensalada de Quelites y Pollo

Platillo Sabio PROFECO

Producto	Precios promedio en mercados o supermercados		Costos promedio para el Platillo Sabio Profeco	
	Presentación	Precio promedio	Cantidad	Costo promedio
Pechuga de pollo	1 kg	$84.50	900 g	$76.05
Verdolagas	1 kg	$42.20	300 g	$12.66
Quintoniles	1 manojo	$25.00	200 g	$10.00
Lechuga italiana	1 pieza	$15.20	300 g	$9.12
Tomate cherry	283 g	$40.80	300 g	$43.25
Epazote criollo	1 manojo	$12.10	30 g	$12.10
Albahaca fresca	1 manojo	$17.70	30 g	$17.70
Manzanilla fresca	1 mamojo	$14.50	50 g	$7.25
Aceite de Oliva Arbequina	500 ml	$100.00	100 ml	$20.00
Sal de Celestún	250 g	$99.00	10 g	$3.96
	Total	**$451.00**	**Total**	**$212.09**
	Costo promedio de la Ensalada de Quelites y Pollo			**$212.09**

*Productos no localizados en catálogos del QQP: Verdolagas, Tomate cherry, Epazote criollo, Albahaca fresca, Manzanilla fresca, y Manzanilla fresca/ Fuente: CHEDRAUI/ Walmart en línea.
Aceite de Oliva Arbequina y Sal de Celestún/ Fuente: Walmart en línea.

CHORIZO

Tecnología Doméstica PROFECO

Producto	Precios promedio en mercados o supermercados		Costos promedio para la Tecnología Doméstica	
	Presentación	Precio promedio	Cantidad	Costo promedio
Carne de cerdo molida	1 kg	$89.95	500 g	$44.98
Carne de res molida	1 kg	$127.50	350 g	$44.63
Papada de cerdo	1 kg	$66.00	150 g	$9.90
Sal de mesa	1 kg	$13.30	150 g	$0.27
Vinagre blanco	750 ml	$12.15	100 ml	$1.62
Pimentón molido (páprika)	56.7 g	$34.50	27 g	$16.43
Ajo en polvo	100 g	$39.00	2 g	$0.78
Pimienta negra	60 g	$54.23	2 g	$1.81
Comino en polvo	40 g	$12.66	3 g	$0.95
Orégano seco	23 g	$13.25	4.5 g	$2.59
Mejorana en polvo	12 g	$20.00	0.37 g	$0.62
Tomillo en polvo	35 g	$29.00	0.37 g	$0.31
Laurel	15 g	$8.50	0.5 g	$0.28
Tripa natural	1 kg	$65.00	1.5 m	$13.00
Sal de cura	1 kg	$135.00	0.75 g	$0.10
	Total	**$720.04**	**Total**	**$138.25**
	Costo promedio del Chorizo			**$138.25**

*Productos no localizados en catálogos del QQP: Papada de cerdo y Tripa natural/ Mercado de Jamaica. Sal de cura/ Fuente: Mercado de Jamaica/ Mercado libre. Pimentón molido (páprika), Ajo en polvo, Pimienta negra, Comino en polvo, Orégano seco, Mejorana en polvo, Tomillo en polvo, Laurel/ Fuente: CHEDRAUI/ Walmart en línea.

Jabón de Esencia de Lavanda

Tecnología Doméstica PROFECO

Producto	Precios promedio en mercados o supermercados		Costos promedio para la Tecnología Doméstica	
	Presentación	Precio promedio	Cantidad	Costo promedio
Base de glicerina vegetal de aceite de coco	1 kg	$70.00	1 kg	$70.00
Aceite esencial de lavanda	10 g	$43.25	5 g (60 gotas)	$21.63
Colorante vegetal morado	50 g	$117.50	1 ml (1 g)	$2.35
Alcohol etílico	1 l	$85.60	5 ml	$0.43
	Total	**$316.35**	**Total**	**$94.41**
	Costo promedio del Jabón con Esencia de Lavanda			**$94.41**

DEL HUERTO

Sabrosos quelites

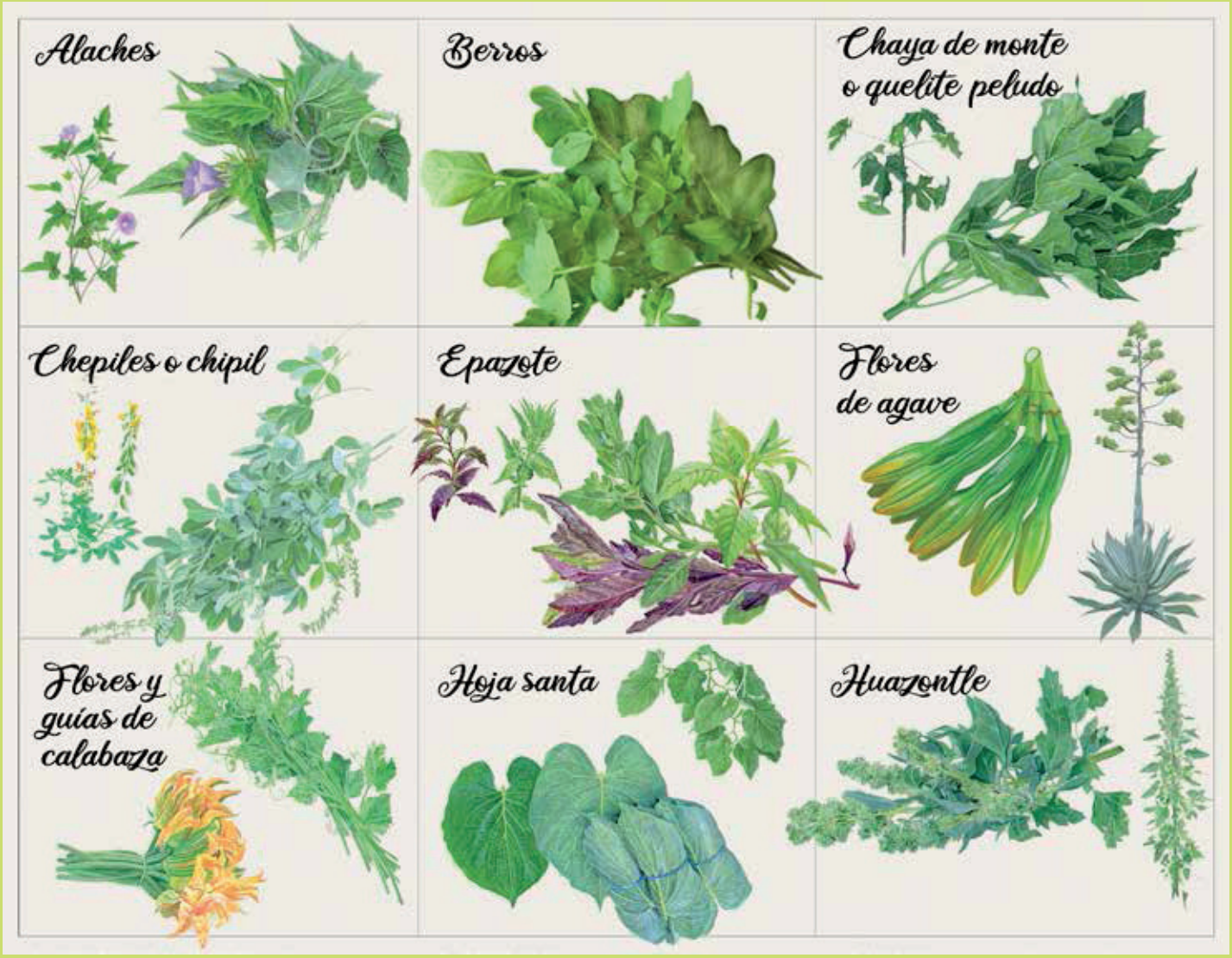
Hierbas y plantas que por su aporte nutrimental pueden ser el platillo principal.

Tiempo de lectura: 2 minutos.

En México existe un grupo de plantas comestibles conocidas con el nombre genérico de quelites que crecen alrededor de las milpas. Son hojas, tallos, brotes o flores inmaduros de distintas variedades. Su nombre proviene del náhuatl *quilitil*.

De acuerdo con la Conabio, existen alrededor de 358 especies de quelites, aunque únicamente estamos familiarizados con unas 30 que crecen en diversas regiones del país.

Pueden ser el ingrediente principal o secundario de diversos platillos. Entre los nutrientes que aportan encontramos vitaminas, minerales y ácidos grasos omega 3 y omega 6. Se venden en mercados por lo que son accesibles y de bajo costo.



Ilustraciones cortesía: Conabio

Son consumidos principalmente por numerosos grupos étnicos de Chihuahua, la Huasteca Potosina, la Sierra Juárez de Oaxaca, la Sierra Norte de Puebla, Chiapas, Tabasco, entre otras comunidades.

La **chaya** crece en Tabasco y la península de Yucatán.
El **alache** es poco conocido, pero se colecta en el área de los volcanes Popocatépetl e Iztaccíhuatl y en los alrededores de Ozumba, en el Estado de México.
El **chepil** abunda en Oaxaca y se usa en cantidades pequeñas, como el epazote, para dar sabor a los guisos.

Fuentes
- Quelites, en https://arqueologiamexicana.mx/mexico-antiguo/quelites
- Quelites, en https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/alimentos/quelites
- Quelites, en https://laroussecocina.mx/palabra/quelite/
- Los quelites y su importancia en la alimentación del mexicano, en https://laroussecocina.mx/nota/los-quelites-y-los-mexicanos/

Hábitos crediticios y financieros

Adquiere buenas prácticas y olvídate de las deudas.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Sobre los hábitos

Solo 8.3% de la población de nuestro país ha tomado algún curso sobre ahorro, crédito o cómo hacer un presupuesto. El 65.1% no registra sus gastos, lo que puede generar problemas financieros.

Desventajas del mal hábito crediticio

¿Le prestarías dinero a una persona que tarda en pagar o no paga? Posiblemente lo pensarías o definitivamente tu respuesta sería un no. Pues así sucede con las instituciones financieras si observan un mal comportamiento financiero de tu parte.

El historial crediticio refleja tu comportamiento cuando has recibido algún tipo de crédito. Si por alguna razón no pagas a tiempo o dejas de pagar tus deudas, esto se verá reflejado en tu historial, es decir, irás adquiriendo una mala reputación y esto te perjudicará, sobre todo si deseas solicitar otro crédito. Podrían identificarte como una persona morosa e incumplida y, por lo tanto, las posibilidades de negarte un préstamo incrementarán.

A empezar con los buenos hábitos

Si estás consciente de las desventajas de un mal historial crediticio, es momento de adquirir buenos hábitos:

- **Elabora**
  Haz un presupuesto para tener un panorama de tus ingresos y egresos para cubrir tus gastos habituales y compromisos financieros, entre ellos los créditos.

- **Procura**
  Paga más del mínimo solicitado, así cubres tu deuda en menos tiempo y con menos intereses.

- **Prioriza**
  Dale prioridad a las compras realmente necesarias. La mejor opción de compra es aquella que se adapta a tus necesidades y posibilidades de pago.

- **Evita**
  No adquieras deudas que no puedes pagar. El crédito y las tarjetas de crédito son útiles para adquirir ciertos bienes o servicios, pero podrán convertirse en un enemigo si los usas de manera irracional.

- **Reduce**
  No deberías destinar más de 25% de tus ingresos mensuales a pagar tus deudas. Si rebasas este porcentaje tu liquidez se verá afectada.

- **Consulta**
  Échale un ojo a tu Reporte de Crédito en caso de que requieras hacer alguna aclaración. Recuerda, lo puedes solicitar una vez al año de forma gratuita.

- **Sé puntual**
  Al pagar en las fechas indicadas construirás un buen historial crediticio. Utiliza un calendario para indicarlas. Revisa estados de cuenta para comprobar que se vean reflejados tus pagos y llevar un control o hacer una aclaración si es necesario.

- **Ten cuidado**
  La tarjeta de crédito no es una extensión de tu sueldo. Es dinero prestado que tendrás que pagar. Recuerda, la tarjeta de crédito por sí misma no es un problema. Los problemas surgen cuando compras cantidades mayores a las de tu capacidad de pago.

Ser responsable con tus créditos incrementará las posibilidades para solicitar uno mejor que podrá ayudarte en proyectos personales y profesionales.

Fotografía: José Rodríguez

Fuentes
• Encuesta Nacional de Inclusión Financiera (ENIF) 2018, en: https://www.inegi.org.mx/programas/enif/2018/
• Procuraduría Federal del Consumidor. Boletín electrónico Brújula de compra. "Decálogo para tener finanzas sanas". Docto. PDF.

CONSULTORIO

ANSIEDAD Y COMIDA

Comer por ansiedad no es una necesidad física, sino psicológica.

Tiempo de lectura: 2 minutos 45 segundos.

El hambre emocional es un trastorno alimenticio en el que influyen las emociones no resueltas. Estrés, miedo, tristeza, sentimientos de culpa o baja autoestima son algunas de las causas que se relacionan con comer por ansiedad.

Cuando hablamos de ansiedad por comer nos referimos a ese estado en el que la persona come sin tener hambre real y de manera objetiva.

Quien la padece siente una gran necesidad de comer, que aparece de forma impulsiva. Siente que necesita comer, aunque realmente no tenga hambre, para poder satisfacer "algo" que le está perturbando. Y ese "algo" se traduce en un conflicto emocional que no está resolviendo de forma adecuada, por lo tanto come para saciar una necesidad emocional.

De la cocina a la sala, de la sala a la cocina, abriendo la alacena y el refrigerador para ver qué comer, de esta manera las personas que sufren esta alteración convierten este acto en rutinario y se convierte en un obstáculo que interfiere en su calidad de vida y genera un malestar que no pueden evitar.

Esto provoca que la persona coma de manera compulsiva cayendo en un círculo vicioso del que no puede salir:

1. Come porque esto la hace sentir bien a corto plazo, porque el acto de comer libera dopamina que nos hacen sentir placer.
2. Después se vuelve a sentir mal, de nuevo con ansiedad, porque la causa real no se solucionó con la comida y además se le añaden los posibles sentimientos de culpabilidad, vergüenza y remordimientos por comer.
3. ¿Resultado? más ansiedad. Y así empezamos de nuevo.

Síntomas y causas

Baja autoestima
Las personas con baja autoestima e inseguras se sienten insatisfechas de forma habitual y cuando les acecha la sensación de vacío, muchas veces procuran llenarlo con comida.

Mal manejo de las emociones
Las emociones tienen un peso mucho más importante del que podemos imaginar en casos de ansiedad por comer, y muchas veces se nos ha enseñado que las emociones negativas no tienen ninguna utilidad más allá que la de hacernos sufrir. Pero una mala o errónea gestión de las emociones como esconder, reprimir y/o contener, lo único que va a conseguir es mantener el problema.

Exceso de autocontrol
Si continuamente reprimimos o controlamos las ganas de comer, a veces conseguimos el efecto contrario, esto es, terminamos comiendo grandes cantidades de comida en un corto espacio de tiempo.

Entender la comida como exclusiva fuente de placer
Disfrutar de una buena comida es un placer. Sin embargo, cuando solamente encontramos el bienestar a través de ella, convirtiéndola en la responsable de nuestra satisfacción, nos encontramos ante un problema.

LOS ALIMENTOS Y LAS EMOCIONES ESTÁN LIGADOS CON NUESTROS RECUERDOS, EXPERIENCIAS Y CON EL BIENESTAR.

Técnicas para calmar la ansiedad

Identifica las situaciones
Ubica los momentos en los que aparece la necesidad de comer, haz una lista de preguntas y apunta las respuestas:
¿Por qué tengo ansiedad realmente?
¿En qué momentos sucede?
¿Es justo después cuando me pongo a comer?
¿Qué pasa o qué pienso antes de empezar a comer?

Relájate
Practica ejercicios y técnicas de relajación de forma habitual, así disminuirás la tensión acumulada durante la semana, eso te ayudará a calmar tu estado de ánimo y quitar la ansiedad.

Aprende a gestionar de forma correcta las emociones
Es esencial no reprimir y guardar las emociones negativas, sino percibirlas como señales internas de que hay algo en nuestra vida que debemos cambiar o mejorar.

Busca otro tipo de recompensas
Piensa en actividades que te satisfagan de forma similar pero sin las consecuencias negativas de comer compulsivamente y sustitúyelas.

Duerme bien
No dormir lo suficiente hace que estemos más cansados e irascibles, también aumenta los niveles de hambre.

Haz ejercicio
El ejercicio físico moderado ayuda a aumentar los niveles de dopamina (igual ocurre cuando comemos) y relaja la tensión acumulada.

Busca ayuda de un profesional
Si notas que el problema se mantiene, que no eres capaz de eliminar la ansiedad por ti mismo e influye negativamente en tu calidad de vida, solicita ayuda profesional, un psicólogo, para empezar juntos el mejor tratamiento y dar con la solución.

HAZLO TÚ MISMO

ACABA CON LAS GOTERAS

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Ataca el problema antes de que sea más tarde.

MATERIALES (de acuerdo al tamaño de las grietas):

- Guantes
- Cubeta
- 200 g de cemento gris*
- 200 g de marmolina*
- 150 ml de sellador líquido para impermeabilizar techos*
- 500 ml de agua

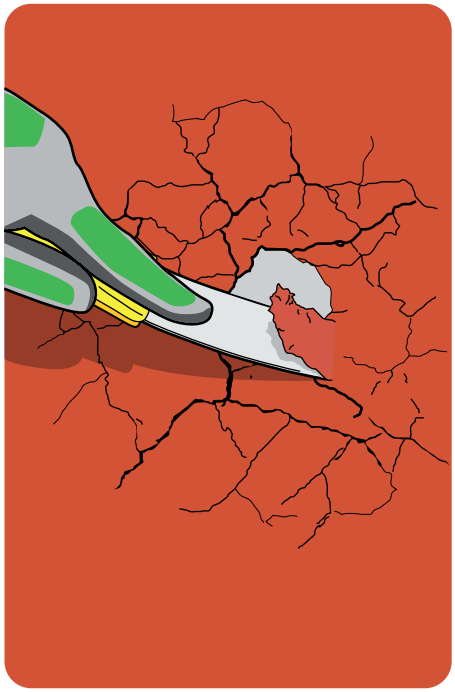
*Se adquieren en casas de materiales para construcción.

HERRAMIENTAS:

- Escoba
- Palo de madera
- Brocha
- Espátula

1 REMUEVE

Desprende el impermeabilizante viejo y cualquier otro residuo en la zona afectada.



2 LIMPIA

Barre perfectamente la loza.

3 PREPARA

Humedece la zona a trabajar.

4 MEZCLA

En la cubeta y con ayuda del palo de madera, mezcla el cemento, la marmolina, el sellador y el agua. Debe quedar ligeramente aguada para que penetre las grietas de la loza.

5 VIERTE Y ESPARCE

Vierte poco a poco la mezcla sobre la loza y con ayuda de la escoba "barre" la mezcla uniformemente.

6 APLICA

Con ayuda de la brocha aplica la mezcla en todos aquellos lugares de difícil acceso.

PASTA GRUESA

Esta misma mezcla, pero con menos agua, quedará como una pasta que se puede usar para rellenar grietas más grandes y posteriormente se cubre todo como ya se mencionó en el paso anterior.

ALTERNATIVAS

Existen variantes en las que se utiliza pegazulejo o cero fino en lugar de la marmolina, ambas son válidas.

Lo recomendable es impermeabilizar posteriormente todo el techo.

Tiempo de Fraguado: 12 horas.

Revisa nuestra edición de febrero del 2020 donde encontrarás el Estudio de Calidad sobre Impermeabilizantes:

bit.ly/2AWxcVA

Fuente
• ¿Cómo arreglar una gotera en el techo paso a paso?, en https://hogar.orienteseguros.com/hogar/como-arreglar-gotera-techo-paso-a-paso

ALERTA DE AVISO AUTOMOTRIZ

PÁGINAS FALSAS QUE TE ESTAFAN

Cerciórate que sean páginas oficiales y no te dejes engañar.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Empresas afiliadas a la Asociación Mexicana de la Industria Automotriz (AMAIA) detectaron páginas apócrifas que simulan la venta de vehículos ligeros en nombre de empresas fabricantes y comercializadores de vehículos ligeros y sus distribuidores autorizados.

No realices ninguna compra ni des ninguna cantidad de dinero hasta cerciorarte de que se trata de un distribuidor autorizado.

La industria automotriz, preocupada por los intereses de los consumidores y de sus clientes potenciales, pone a tu disposición el listado de páginas web oficiales de las distintas armadoras afiliadas a la AMAIA.

La venta de vehículos de las marcas BMW Group, Daimler, FCA, Ford, GMM, Honda, Hyundai, Kia, Mazda, Nissan, Renautl, Subaru, Suzuki, Toyota y Volkswagen se realiza exclusivamente por medio de sus distribuidores autorizados.

Cómo te roban

- Mediante portales falsos imitan la imagen corporativa de distribuidores autorizados
- Utilizan fotografías de sus instalaciones, páginas de Internet y productos que incluyen en sus sitios fraudulentos con la intención de hacerle creer al consumidor que está en el portal oficial.
- Hacen uso de los datos públicos de las empresas.
- Prometen vehículos para captar depósitos bancarios.
- Comercializan vehículos fuera de la Red de Concesionarios Autorizados.
- Organizan remates de autos por Internet en los que se ofrece la entrega de un vehículo a cambio de un anticipo o pago de un precio por parte del consumidor.

Páginas oficiales de empresas automovilísticas

Empresa	Páginas vigentes
BMW	www.bmw.com.mx www.mini.com.mx www.bmw-motorrad.com.mx www.bmwfs.com.mx
DAIMLER	www.mercedes-benz.com.mx
FCA	www.chrysler.com.mx www.dodge.com.mx www.jeep.com.mx www.ram.com.mx www.fiat.com.mx www.alfaromeo.mx www.mopar.com.mx www.www.fcamexico.com.mx
FORD	www.ford.mx www.motorcraft.com.mx www.lincoln.mx www.fordseocupa.mx www.miford.mx
GMM	www.chevrolet.com.mx www.buick.com.mx www.gmc.com.mx www.cadillac.com.mx www.gm.com.mx
HONDA	www.honda.mx www.honda.mx/acura
HYUNDAI	www.hyundai.com.mx
KIA	www.kia.com www.kiakonfidence.mx www.apartatukia.com
MAZDA	www.mazda.mx
NISSAN	www.nissan.com.mx www.infiniti.mx
RENAULT	www.renault.com.mx www.renault.mx
SUBARU	www.subaru.com.mx
SUZUKI	www.suzuki.com.mx www.suzuki.com.mx/autos
TOYOTA	www.toyota.mx
VW	www.vw.com.mx www.dasweltauto.com.mx www.audi.com.mx www.seat.mx www.vwcomerciales.com.mx www.cupraoficial.mx www.porsche.mx www.porsche.com.mx www.promociones.vw.com.mx/ www.blog.vw.com.mx www.magazine.vw.com.mx/es.html www.servicio.vw.com.mx

Accede a sus Redes Sociales desde las páginas oficiales.

FUERA EMOCIONES NEGATIVAS

Estrategias para superar los impactos psicológicos del Coronavirus.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con el:

INAPAM
INSTITUTO NACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

La pandemia de COVID-19 ha cambiado la manera en cómo vivimos. La incertidumbre y la alteración de las rutinas diarias ha provocado un grado considerable de inquietud en la población.

Aislarte físicamente reduce la transmisión, lo cual es importante para disminuir la propagación del virus. Sin embargo, los impactos psicológicos de estas medidas pueden acarrearte estrés o ansiedad.

Además de realizar actividad física, mantener rutinas o crear otras nuevas y participar en actividades que dan una sensación de logro, hay muchas otras cosas que puedes hacer. Te brindamos algunas estrategias para sobrellevar el impacto emocional que te puede ocasionar lo que está sucediendo.

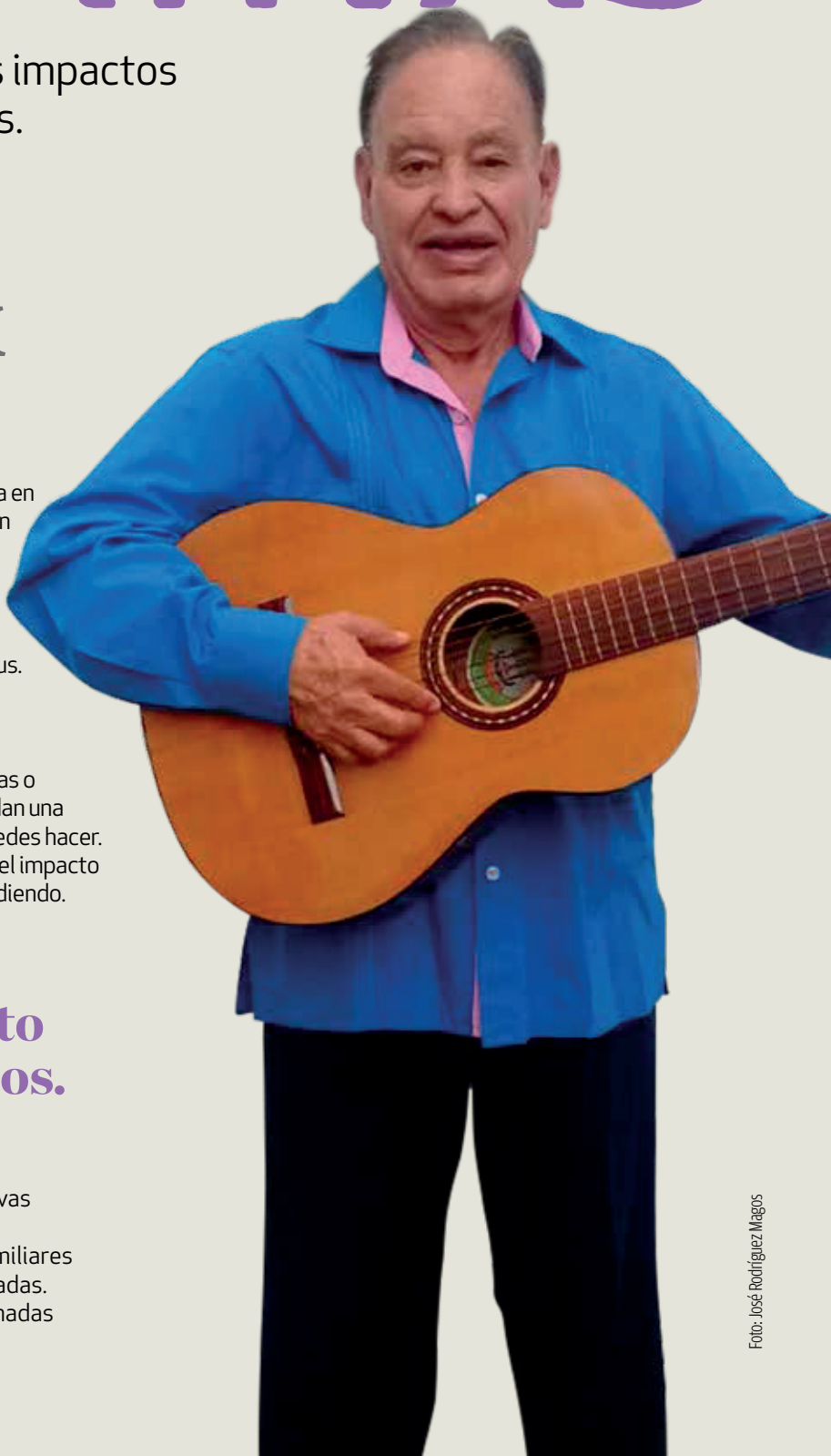


Foto: José Rodríguez Magos

En estos momentos mantente en contacto con tus seres queridos.

Mantén las conexiones sociales

Si estás familiarizada o familiarizado con las nuevas tecnologías de la comunicación como celulares y computadoras, mantente en contacto con tus familiares y amistades, por medio de mensajes o videollamadas. Si la tecnología no es lo tuyo, puedes realizar llamadas telefónicas o escribir cartas.

Agradece

Encuentra pequeñas formas de agradecer. Podría ser escribiendo una carta, una tarjeta de agradecimiento o con un pequeño detalle. Si alguien te apoya con la realización de compras del supermercado, menciónale lo mucho que significa que se preocupe por ti.

Consuela a los demás

Muchas personas se encuentran angustiadas por la situación que se está viviendo. Si te es posible, llámales o encuentra una forma de comunicarte y dales palabras de aliento, siempre es reconfortante sentir el apoyo de alguien, no temas en expresarles el tuyo.

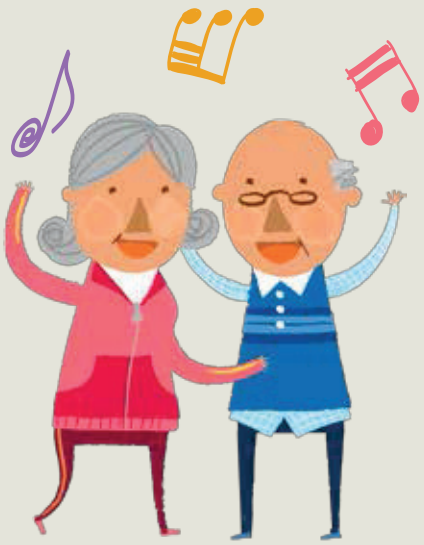
Es importante expreses tus emociones y no te guardes nada.

Libérate

Vacía tu mente de pensamientos acumulados. Una manera es escribirlos o por medio del baile. ¡Sí, baila sin pena! Pon música y déjate llevar para que sueltes todas esas tensiones acumuladas.

Otra estrategia es cantar, a través del canto puedes desbloquear todo lo que callas durante una situación de estrés.

Lo que sea que te funcione, hazlo en ese momento y tantas veces como se necesario, no lo dejes para después.



Expresa tus emociones

Evita que se manifiesten con síntomas físicos como dolor de cabeza, tensión muscular, molestias estomacales o síntomas emocionales como ansiedad, tristeza, miedo y preocupación excesiva.

Obsérvalas y pregúntate cómo te hacen sentir para que te des cuenta de lo que te está pasando y cómo te está afectando. Identifica a qué pensamientos se relacionan. Por ejemplo, la ansiedad usualmente viene acompañada de preocupación por lo que pudiera suceder, a la vez que altera nuestras conductas como comer sin tener hambre.

Recuerda

Distanciamiento físico NO significa aislamiento social. La conexión social es muy valiosa, pide ayuda para desarrollar estrategias para liberar tus emociones. Puedes realizarlo a través de instituciones como el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (Inapam) en el cual se promueven y fomentan acciones para el bienestar de las personas mayores.

Sigue de cerca las labores del Inapam en:

https://www.gob.mx/inapam
Facebook: Inapam
Twitter: @INAPAM

Fuentes
- Armitage, R., & Nellums, L. B. (2020). COVID-19 and the consequences of isolating the elderly. The Lancet. Public health, S2468-2667(20)30061-X. Advance online publication.
- http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/3/mental-health-and-psychological-resilience-during-the-covid-19-pandemic
- https://www.ualberta.ca/newtrail/featurestories/2020/march/how-to-help-seniors-feel-less-isolated
- Banerjee D. (2020). The impact of Covid-19 pandemic on elderly mental health. International journal of geriatric psychiatry, 10.1002/gps.5320. Advance online publication. https://doi.org/10.1002/gps.5320

NADIE AFUERA

Que no te discriminen por tu tono de piel

En colaboración con el:

Cómo bancos excluyen a ciertas personas.

Tiempo de lectura: 2 minutos 45 segundos.

Foto: José Rodríguez Magos

Parece que el tono de piel influye para que te traten descortésmente.

Una parte importante de la discriminación ocurre entre quienes cotidianamente interactuamos con las empresas, supermercados y, también, los bancos e instituciones financieras en general.

Muchas personas han denunciado ante el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Conapred) un trato diferenciado en los bancos por su apariencia, tono de piel, hablar una lengua indígena o por su situación familiar. Esto se expresa al hacerlas esperar más que a otras, no explicarles los trámites con cuidado, solicitar requisitos adicionales o no contar con versiones accesibles para personas con alguna discapacidad.

En 2019 el Conapred publicó el libro *¿Quién tiene acceso al crédito en México? Un experimento sobre discriminación por tono de piel*, de Ana Laura Martínez Gutiérrez[1]. La investigadora toma como punto de partida la necesidad de visibilizar la discriminación en el acceso a los servicios financieros para verificar si el tono de piel resulta determinante.

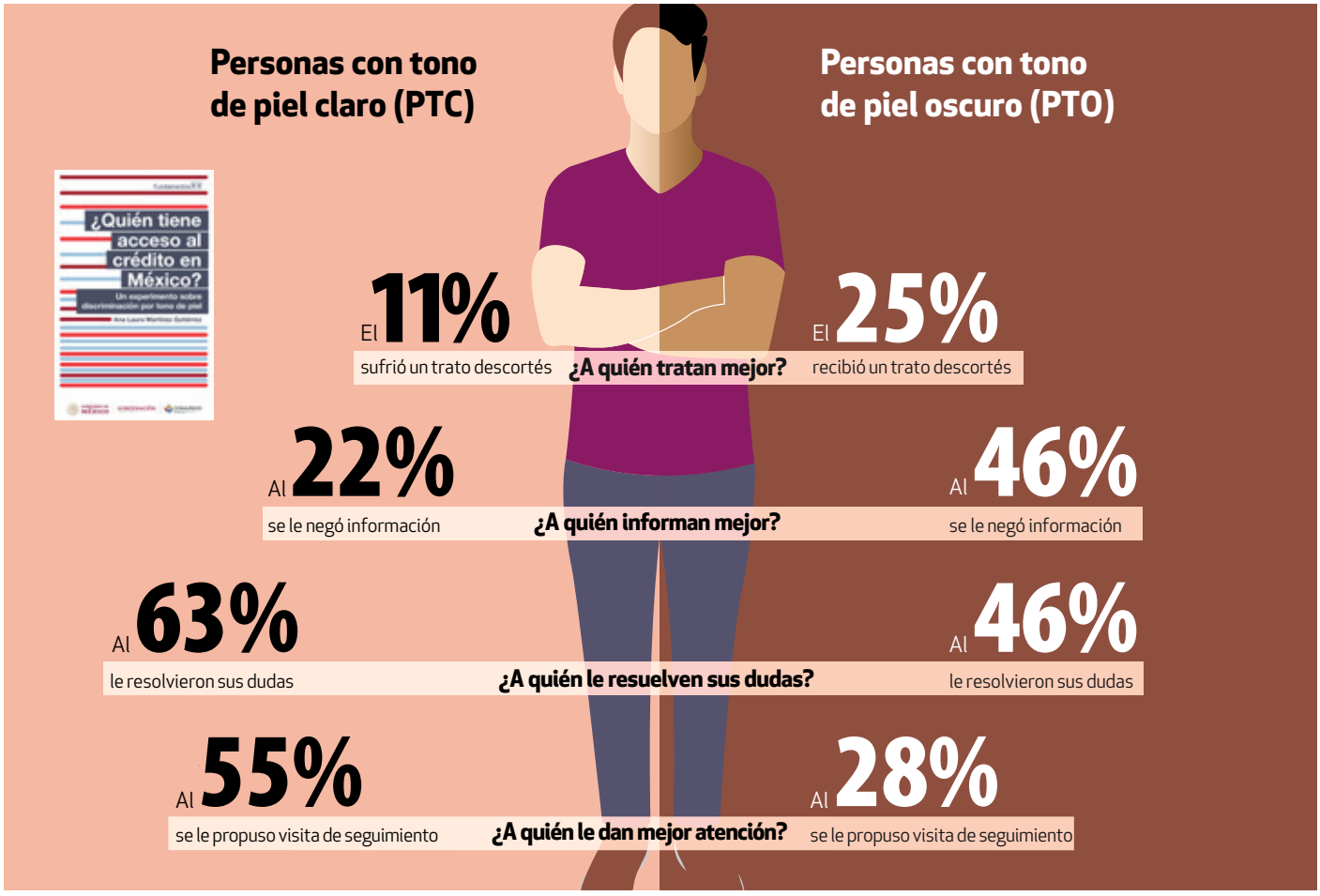
Para ello condujo un experimento en el que pidió a tres equipos de dos actores visitar en momentos diferentes 100 instituciones bancarias en la Ciudad de México para solicitar un crédito. Los dos con el mismo rango de edad, la misma escolaridad universitaria, vestimenta afín, ingresos y capacidad adquisitiva similares; pero la única diferencia fue que uno tenía el tono de piel oscura y el otro clara[2]. Los resultados fueron contundentes:

[1] Este documento puede ser consultado de manera gratuita en la página del Conapred, en: http://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/Credito%20en%20Mexico.Ax%20(1).pdf

[2] Respectivamente, en los niveles 8 y 3 de la escala PERLA que se desarrolló, en 2008, en la Universidad de Princeton para identificar la autoadscripción de las personas a un tono de piel, siendo 11 el tono más oscuro y 1 el más claro. Véase, para más información: https://perla.princeton.edu/

Escala PERLA

Clasificación del tono de piel utilizada por estudios académicos de la Universidad de Princeton que analizan la discriminación racial.



El libro concluye que aunque el experimento tiene un alcance limitado, permite suponer que hay muchas personas que han desistido de solicitar créditos y otros servicios financieros al encontrarse sistemáticamente con este tipo de actitudes discriminatorias.

Para evitarlas en el futuro son necesarios dos tipos de acciones por parte de los bancos:

- **Que sensibilicen y capaciten a su personal en temas de derechos humanos y no discriminación para que no se excluya de manera inconsciente a quienes pertenecen a ciertos grupos.**
- **Que revisen sus marcos operativos, de tal forma que se retiren posibles disposiciones discriminatorias relacionadas con la edad, la situación familiar, la discapacidad o cualquier otra que pudiera generar un tratamiento diferenciado.**

La discriminación en instituciones financieras provoca que la gente desista de solicitar créditos.

Es importante señalar que en un país como México, donde coexisten la precariedad económica y la falta de apoyos para las micro y pequeñas empresas, estos tratamientos discriminatorios seguramente ocurren todos los días en los bancos y las personas los aceptan.

Puede ser que lo hagan porque necesitan acceder a esos créditos para subsistir o consolidar sus negocios; o también porque durante mucho tiempo hemos aprendido que la discriminación es natural y legítima. No obstante, todas y todos debemos ser conscientes de que no debemos aceptar un trato discriminatorio por parte de ningún particular y que si esto ocurre puede ser denunciado ante el Conapred.

A LIBRO ABIERTO

ECONOMÍA MORAL

Obras que llevan a cuestionarnos lo que realmente importa en la vida.

Tiempo de lectura: 3 minutos 30 segundos.

Por Antonio Hernández Estrella

En colaboración con el:

FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

Amor líquido. Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos
Zygmunt Bauman
208 páginas, tamaño 14 x 21 cm., rústico, **Colección Sociología**
Fondo de Cultura Económica de Argentina, 2005
ISBN 950-557-648-X
Precio de Venta: **$150.00**

Amor líquido

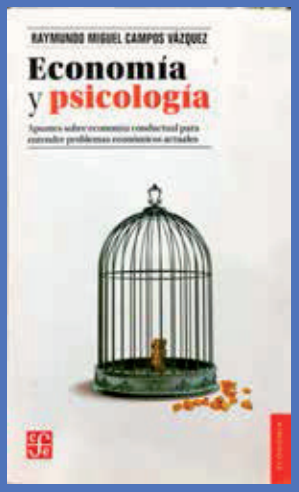
La economía moral es aquella que se nutre de un entramado de alianzas de comunidades productoras autónomas frente al gran capital, sociedades cooperativas que logran tener una mejor distribución de los ingresos y la riqueza entre los trabajadores manufactureros y agrícolas. Una economía que privilegia los lazos humanos y los compromisos duraderos. De esto y de muchos otros temas trata la obra ***Amor líquido***, de Zygmunt Bauman.

En el orden de las relaciones humanas, el libro de Bauman ***Amor líquido***, que forma parte de un grupo de obras entre las que destacan también ***Modernidad líquida*** y ***Vida de consumo***, aborda cómo la economía consumista impone también sus reglas a la sociedad. Así se presenta también un fenómeno de valor de cambio entre las personas. Las reglas de ese "libre mercado" se asimilan en el individuo en su órbita cotidiana.

El "hombre sin atributos", personaje prototípico del novelista Robert Musil, cede su lugar preponderante al moderno "hombre sin vínculos". En su soledad y aislamiento, el individuo moderno busca relaciones efímeras, de úsese y tírese, como el consumo actual; rehuye al compromiso de largo plazo.
Para Bauman, "la tentación de enamorarse es avasalladora y poderosa, pero también lo es la atracción que ejerce la huida. Y el señuelo que nos induce a buscar una rosa sin espinas está siempre presente y resulta difícil de resistir".

Las relaciones de pareja comienzan a barajarse como las acciones de la bolsa. Se pueden vender o intercambiar en cualquier momento. El vínculo amoroso es superfluo y efímero. El compromiso pasa a segundo plano. A un nivel social, el compromiso se pierde. El individualismo prevalece sobre las necesidades del grupo. La unión sexual también pierde. El orgasmo, sin la prevalencia de un sentimiento de amor por la pareja, se torna efímero. Citando a Erich Fromm, afirma Bauman que "el sexo solo puede ser un instrumento de fusión genuina en conjunción con el amor".

En este apasionante libro se nos abre también la puerta de la esperanza. Ante la xenofobia, el olvido a los adultos mayores y discapacitados; la discriminación a los marginados y refugiados, la humillación a las clases proletarias, el racismo hacia los pueblos originarios, existe una luz al final del túnel, un resplandor compuesto por la solidaridad y el amor a la humanidad. La trascendencia no se alcanzará con los bienes de consumo acumulados, sino en el bienestar consigo mismo y la paz duradera, que se logra cuando calzamos los zapatos del que sufre y aprendemos a ayudar sin esperar nada a cambio.



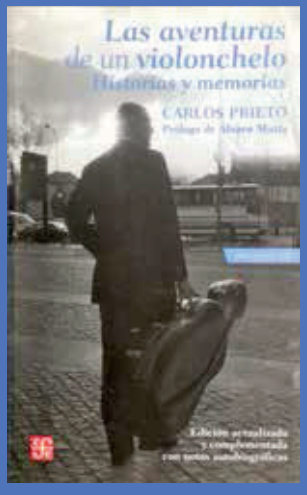
Economía y psicología. Apuntes sobre economía conductual para entender problemas económicos actuales
Raymundo Miguel Campos Vázquez
290 páginas, tamaño 14 x 21 cm., rústico, **Colección Economía**
Fondo de Cultura Económica, 2017
ISBN 978-607-16-4759-7
Precio de Venta: **$180.00**

Economía y psicología

En un área temática más técnica, pero no por ello menos importante, se encuentra el libro ***Economía y psicología*** de Raymundo Miguel Campos.
El eje rector de la obra es cómo la toma de decisiones en el terreno económico tiene una conexión directa con el pensamiento, conducta y estado emocional de la sociedad a quien afecta, para bien o para mal.

Estudio fundamentado en el cruce de las economías laboral, del desarrollo y del sector público, la obra es una aproximación a la economía conductual que, partiendo de una observación de las limitaciones del modelo dominante, muestra cómo las decisiones estratégicas dependen no solo de estimaciones costo-beneficio, sino que están determinadas por los factores cognitivos, psicológicos y sociales. La revisión de los principales modelos en la materia para entender la conducta humana es una herramienta útil para diseñar soluciones de grandes problemáticas sociales.

Tópicos como el ahorro para el futuro, el autocontrol frente a un inmoderado gasto inducido por la sociedad de mercado, son abordados con un lenguaje sencillo para permitir al lector establecer mecánicas y formas de pensamiento que lo programen para corregir los hábitos de consumo de cara a un panorama incierto derivado de crisis económicas, financieras y ahora crisis sanitarias que afectan directamente la microeconomía de las familias. Si bien el *homo economicus* piensa de manera egoísta, el *homo reciprocans* piensa en los demás.



Las aventuras de un violonchelo. Historias y memoria
Carlos Prieto
568 páginas, INCLUYE CD, tamaño 14 x 21 cm., rústico,
Colección Tezontle
Fondo de Cultura Económica, 2011
ISBN 978-607-16-0698-3
Precio de Venta: **$225.00**

Las aventuras de un violonchelo

Para finalizar, recomendaremos un libro sobre la vocación y el destino. Se trata de ***Aventuras de un violonchelo***, del maestro Carlos Prieto, uno de los representantes más importantes de la música clásica en México. Su instrumento musical es el violonchelo. Ha pisado magníficos escenarios con las orquestas sinfónicas más importantes del mundo, o con solistas, como Yo Yo Ma, reconocido violonchelista e ícono de este instrumento.

El maestro Carlos Prieto narra su amor temprano por la música y cómo las circunstancias de su juventud lo decantaron a estudiar ingeniería y dedicar parte de su vida a una importante y exitosa vida empresarial. No obstante de haber llegado a la cumbre en esa actividad, pues fue presidente del Grupo Fundidora Monterrey, la pasión que lo acompañó y que nunca lo abandonó fue la música, a tal grado que le hizo tomar una decisión de la cual nunca se arrepintió. Dejó de lado su exitosa vida empresarial para dedicar todo su tiempo a dar conciertos por todos los escenarios y acompañado de su entrañable violonchelo.

A lo largo de sus más de 400 páginas, Prieto nos relata sus largas estancias en la URSS, después Rusia, pero especialmente sobre los personajes que lo marcaron de por vida, y a quienes tuvo el privilegio de conocer e incluso convivir, como el genio Igor Stravinsky.

Esta obra es un deleite no solo para quien gusta de la música clásica, sino para todas aquellas personas que continúan en busca de un sentido de la vida. En el caso del maestro Prieto, su corazón lo regresó a lo que más le apasionaba: el violonchelo. No es gratuito que Gabriel García Márquez refiera: "Desde muy niño tuve un interés natural por la música, pero no se me reveló como la pasión mayor de una vida hasta la noche milagrosa en que descubrí el alma del chelo en las manos de Carlos Prieto".

POR ÚLTIMO

Ahora lo Sabes

Tiempo de lectura: 1 minuto 15 segundos.

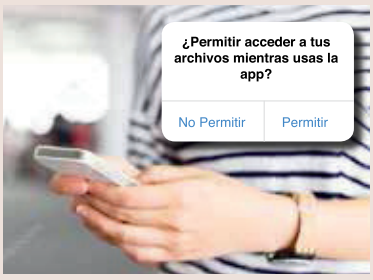
• DAÑO AL INSTANTÁNEO

Por muy prácticas que te parezcan evita consumir sopas instantáneas. Pueden ser un riesgo para tu salud.

• LLEVA ALGO DIFERENTE A TU MESA

Atrévete a probar productos diferentes que se encuentran en México.

• CUIDA TU PRIVACIDAD



Antes de dar clic en PERMITIR piensa si vale la pena arriesgar tu privacidad por una *app*.

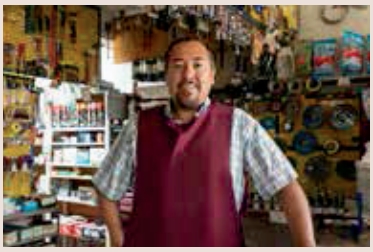
• SERVICIOS FUNERARIOS

La funeraria que elijas debe tener un contrato de adhesión.

• TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO

Ya sea para tu casa o para emprender, te decimos cómo hacer Jabón con esencia de lavanda.

• MERCADO SOLIDARIO



Si tu negocio ha visto disminuidas sus ventas utiliza esta plataforma que fue creada para ayudarte.

• LA GUÍA DE LOS EMBUTIDOS

Fáciles de preparar y económicos, te decimos cómo los hacen.

• SABROSOS QUELITES

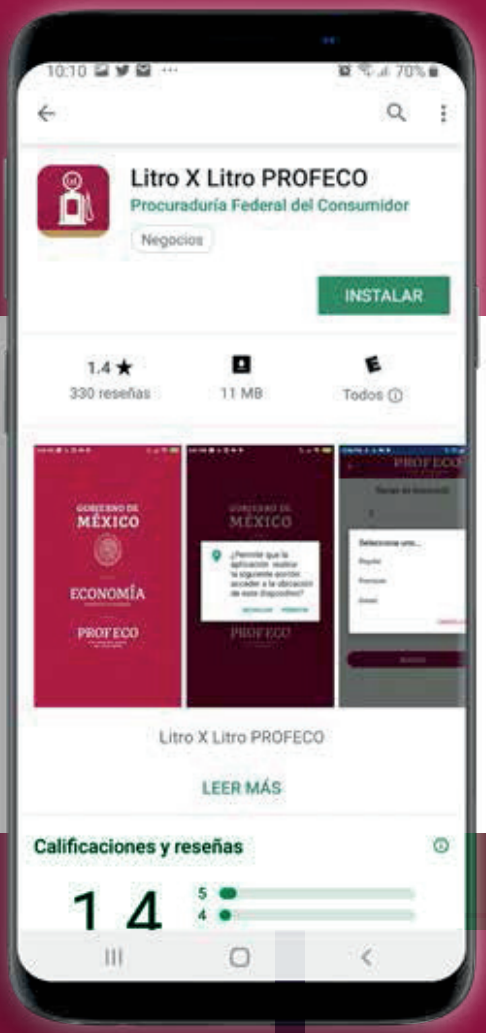
Hierbas y plantas con gran aporte nutricional que pueden ser el platillo principal.

• REFRIGERIOS SALUDABLES

Cuida a tus hijos con estas recetas contra la mala alimentación.

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS COMBUSTIBLES

Información actualizada con los precios más altos y más bajos de gasolina, diésel y gas LP en todo el país.



Descarga la **APP**

Disponible en App Store

APLICACIÓN DE ANDROID EN Google play

LxL

LITRO X LITRO PROFECO

Conviértete en un **verificador ciudadano** de Profeco.

combustibles.profeco.gob.mx

Profeco

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ALERTAS:

Cuando un producto presenta riesgos para tu economía, salud, o integridad física.

Atención **Precaución** **Peligro**

NISSAN

PRODUCTO:
ALTIMA
MODELO 2016 Y 2017

Alerta 28/2020

CANTIDAD:
3,327 unidades

EMPRESA:
NISSAN MEXICANA, S.A. DE C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:
Existe un posible mal funcionamiento de la barrera de vapor y chicote de las puertas traseras que pudiera ocasionar interferencia con el regulador de la venta y en ciertas ocasiones, hacer que el seguro de la puerta del pasajero trasero se desbloquee y se abra cuando se baja la ventana.

SOLUCIÓN:
La empresa Nissan Mexicana indicó que deberá inspeccionar e instalar unos clips y si es necesario reparar la barrera de vapor y chicotes de las puertas traseras. La revisión, cambio de pieza y mano de obra que en su caso se requieran, no generarán costo alguno para los consumidores.

NISSAN

PRODUCTO:
Vehículos NP300
Modelos 2016, 2017 Y 2018

Alerta 29/2020

CANTIDAD:
113,813 unidades

EMPRESA:
NISSAN MEXICANA, S.A. DE C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:
Existe un posible mal funcionamiento del tornillo de ensamble de la columna de dirección que con el tiempo pudiera ocasionar un juego excesivo en la dirección del vehículo.

SOLUCIÓN:
La empresa Nissan Mexicana indicó que deberá inspeccionar el tornillo de ensamble y si es necesario reemplazar la caja de dirección. La revisión, cambio de pieza y mano de obra que en su caso se requieran, no generarán costo alguno para los consumidores.

FCA
FIAT CHRYSLER AUTOMOBILES

PRODUCTO:
RAM PROMASTER
MODELOS 2014-2019

Alerta 25/2020

CANTIDAD:
5,154 vehículos

EMPRESA:
FCA MÉXICO, S.A. DE C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:
En algunos vehículos, el cable de la palanca de cambios de la transmisión puede desconectarse, lo que podría impedir el cambio de velocidades y que la posición de la palanca de velocidades no corresponda al engrane en que esté la transmisión. Si esto sucede, el vehículo pudiera no realizar los cambios solicitados, incluyendo el cambio a PARK o Estacionamiento, lo que podría ocasionar un movimiento inadvertido del vehículo. Adicionalmente podría ocurrir que los mensajes "Vehicle Not in PARK" (el vehículo no está en Estacionamiento" y "Door Ajar" (puerta entre abierta) aparezcan en el módulo de instrumentos y se genere un aviso sonoro si la puerta del conductor se abre sin que la transmisión esté en PARK (Estacionamiento).

SOLUCIÓN:
FCA México indicó que para prevenir esta condición no deseada es necesario reemplazar el cable de la palanca de velocidades de la transmisión automática para corregir la condición.